زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (16) ساڵی (4) نیسانی 2003 گوڵانی 2703ی کوردی Issue No(16) April 2003

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

یەکگرتنەوە

ڕاگەیاندنی یەکگرتنەوەی هەردوو ئیدارەکەی کوردستان لە پێش جەژنی قوربانداا، خۆشترین مژدەیەك بوو کە درا بە گوێی کۆمەڵانی خەڵکی کوردستانداو بەڕاستی کردیە جەژنی ڕاستەقینەیان و، بۆ یەکەم جار لە ماوەی نۆ ساڵی ڕەبەقی دووبەرەکی و خۆکوژی و دورە پەرێزی لەیەك، خەڵکی بە گەرمی و پەرۆشەوە ماچی یەکتریان دەکرد وتوند باوەشیان بۆ یەك دەکردەوە.

ئاشکراشە ئەو پەرۆشیەی خەڵکی کوردستان بە هەموو بیروڕاو تێڕوانینێکی جیاوازیانەوە، کە نواندیان بۆ هەڵبژاردنی ئەندامانی ئەنجومەنی نیشتمانی عیراق، باشترین بەڵگە بوو کە ئەم خەڵکە چ دڵسۆزییەکی بۆ خاك و نەتەوەکەیان تێدایە و دەزانن لە ئەنجومەنەکەدا یەك کورسی زیادە، واتە دەنگێکی زیاتر بەرەو بە دیهێنانی خواست و ئامانجە ڕاستەقینەکانی خەڵکی کوردستان و هێنانەوەی کەرکوك و پارچەکانی دیکەی کوردستان بۆ ناو باوەشی نیشتمان. هەربەو پێودانەش، ئەمڕۆ، بارودۆخی نێو دەوڵەتی و ناوەوەی عیراق خۆشی، ئاراستەیەکی چارەنوس سازی بۆ ئەم نەتەوە و خاکە پیرۆزە، پێیە، بۆیە بەفیڕۆدانی هەر هەلێك کە هاتۆتە بەردەممان، هەڵەیەکی مێژووییەو هەرکەس و لایەنێك بیکات، دەکەوێتە بەر دادگایی مێژوویی نەتەوەکەمانەوە,بۆیە جارێکی دی لە ناخەوە دەست خۆشی لە هەموو ئەو دڵسۆزانەی نەتەوەو خاك دەکەین کە پەرۆش بوون بۆ ئەم یەکگرتنەوەیەو کارو شەو نخونیان بۆ کردوە.

سەربەرزی و سەرکەوتن بۆ هەموو ئەوانەی بەگیانی لێ بوردنەوە و لە پێناوی پاشەڕۆژێکی گەشی خەڵکی ستەم دیدەی کوردستاندا کار دەکەن و هەموو تەسکایەتیەکی خۆیی لەم پێناوەدا دەخەنەلاوە.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە
پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی - فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم
ت/ دەزگا 3129609
ت/ سەرنووسەر 3122162

نوسین: سۆزان جەمال
تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : **ئاسۆ سەعید حەمەخان**
هەڵەچنی چاپ : کانی عبداللە عزیز
چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد رەفیق
نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:
فاکسی دەزگای سەردەم
Fax: 00447043129839
ئینتەرنێت:
www.sardam.info

پۆستی ئەلکترۆنی
Zanistisardam@hotmail.com
یا ڕاستەوخۆ بۆ سەرنووسەر
qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (2500) دینارە

لەم ژمارەیەدا ١٦

هەروەها کۆمەڵێك هەواڵی زانستیش بخوێنەرەوە

شێرپەنجەی دەم

(Oral Cancer)

نوسینی: دکتۆر زانا حسین عزیز
پزیشکی نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی دەم و ددان

سەرەتا شێرپەنجە بەگشتی و بە سادەترین پێناسە بریتییە لەو خانانەی کە لە ئەنجامی هۆکارێکی دەرەکی یان ناوەکی زیاد لە پێویستی خانەکە گەشە دەکەن و تێکچوون لە ژمارەو فەرمانی فسیۆلۆژی خانەکەدا ڕوودەدات ئەویش دووجۆری سەرەکی هەیە شێرپەنجەی جۆری پاك (Benign tumor) و جۆری پیس (malignant tumor) گرنگترین جیاوازی نێوانیان ئەوەیە کە لە جۆری پاك (Benign tumor) خانە شێرپەنجەییەکان بلاونابنەوە بۆ بەشەکان و ئەندامەکانی دیکەی لەش تەنها کاریگەری لە سەر خۆی و خانەکانی چواردەوری هەیە و چارەسەرکردنی ئاسانترە، بەڵام جۆری پیس (لەو خانانە پێك دێن کە توانای بڵاوبونەوەیان بۆ شانەکانی دیکەی لەش هەیە و دەبێتە هۆی لەناوبردنی ئەو شانانە ئەگەر بە زوویی چارەسەرنەکرا.

شێرپەنجەی ناو دەمیش یەکێکە لە بڵاوترین جۆرەکانی شێرپەنجە لە جیهانداو یەکێکە لە دە هۆکاری مردن لە جیهاندا. . ساڵانە لە وڵاتێکی وەکو ئەمەریکا زیاتر لە ١ ملیۆن حاڵەتی شێرپەنجەی ناودەم دەدۆزرێتەوە لە زیاتر لە ٣٪ی هەموو جۆرەکانی شێرپەنجەیە لە ئەمەریکا پێك دەهێنێت. باوترین جۆری شێرپەنجە ناودەم جۆری شێرپەنجەی خانە پولەکەییەکانە Sequamouc ceu carcinoma شێرپەنجەی ناودەم بە نەخۆشی بەتەمەنەکان ناسراوە، ٩٥٪ حاڵەتەکان لەوکەسانەدا ڕوودەدات کە تەمەنیان لە سەروو ٤٠ ساڵەوەیە.

ئەم شێرپەنجەیە بە زۆری لەم شوێنانەی ناو دەمدا ڕوودەدات وەك (زمان، ژێرزمان، لێو، پووك، مەلاشوو، هەروەها ئێسکی شەویلگەکان).

نیشانەکانی شێرپەنجەی ناودەم:

١-ئەستوربوون یان گرێیەك لەناو دەمدا.

٢-سوربونەوەی زار.

٣-نارەحەتی لە جوینی خواردن و قوتدانی.

٤-ئازاری گوێ.

٥-نارەحەتی لەکاتی قسەکردن و جوڵاندنی زمان یان شەویلگە

٦-سڕبوونی زمان یان هەر بەشێکی دەم.

٧-ئاوسانی شەویلگە کەوا دەکات ئەو کەسانەی تاقمی ددانیان هەیە تاقمەکەیان باش نەچێتە جێی خۆی یان نارەحەت بێت لەکاتی لەدەمکردندا.

ئەگەر هەریەکێك یان چەند نیشانەیەك لەو نیشانانەی سەرەوە دەرکەوتن لەناودەمدا مانەوە بۆ ماوەی زیاتر لە دووهەفتە، پێویستە ئەوکەسە سەردانی پزیشکی ددانی تایبەت بکات بۆ دەستنیشانکردن و دڵنیابوون لە هەبوونی شێرپەنجە و جۆرەکەی بە مەبەستی چارەسەرکردن. چەند خاڵێك دەتوانیت بۆ خۆت پەیرەوی بکەیت بۆ دەست نیشان کردن بوونی شێرپەنجەی ناودەم پێش سەردانی پزیشکی ددانی پسپۆڕ لە کاتی بوونی هەریەك لەو نیشانانەی سەرەوە کە باسمان کردن.

١-سەرو مل: سەیری دەمو چاوو ملت بکە لە ئاوێنەدا، لە باری ئاساییدا هەردوولای دەم و چاو (Faco) یەك شێوەیان هەیە وەکو یەکن، تێبینی بکە ئایا گرێیەك، یان ئاوساوییەك هەیە لەلایەکی دەمو چاوت هەبێت و لە لاکەی دیکە نەبێت.

٢-پێستی دەم و چاو:

تێبینی هەر گۆڕانکاریەك بکە لە ڕەنگ و شێوەو قەبارەی سوربونەوەی پێستی دەم و چاو.

٣-لێو: بە بەکارهێنانی پەنجەکانت لێوت ڕاکێشە بە هێواشی بۆئەوەی دیووی ناوەوەی ببینیت بۆ زانینی گۆڕانی ڕەنگ شێوە یان هەر گرێیەك کە لە دیووی ناوەوەی لێوت هەبێت.

٤-ڕووپۆشی ناودەم: هەردوو پەنجەت بەکارهێنانی بۆ ڕاکێشانی گوپەکانت بەهێواشی بۆ بینینی هەر گرێیەك یان سوربوونەوە، برین، یان توێژاڵێکی سور یان سپی، ئەمە بەهەمان شێوە بۆ بەشەکانی دیکەی ناودەم دووبارە دەکرێتەوە.

هەرکاتێك هەستت بە هەریەکێك لەو شتانە کرد کە لە سەرەوە باسمان کرد و پاش دوو هەفتە و زیاتر مایەوە لەم کاتەدا پێویستە سەردانی پزیشکی ددانی پسپۆڕ بکەیت بۆ دڵنیاکردنەوە لە بونی هەر گیروگرفتێك.

شێرپەنجەی ناودەم بە چەند شێوەیەك دەردەکەوێت لە سەرەتادا وەك: برینێکی بێ ئازار کە ماوەی دوو هەفتە زیاتر دەمێنێتەوە، یان هەندێك جار وەکو توێژاڵێکی ئەستوری سپی یان سور (leukoplakia & Frythroplakia) باوترین شوێن کە ئەمەی تیادا ڕوودەدات قەراغ و دیوی ژێرەوەو سەرەوەی زمان، کە زۆرجار بێ ئازارە، لە هەندێك حاڵەتی کەمدا نەبێت، هەندێك جار شوێنی شێرپەنجەکە توشی خوێن بەربوون دەبێت، هەندێك جار ئازاری گوێی لەگەڵدا دەبێت.

یەکێکی دی لە گرنگترین نیشانەکانی شێرپەنجەی ناودەم هەروەها قورگ هەڵئاوسان و گەورەبوونی لیمفە گرێکانی لامل (lymphnode of Neck) لیمفە گرێکان بە شێکن لە سیستەمی لیمفاوی لەش، کە بەرگری لەش دروست دەکەن لە هەر هەوکردنێك ڕوو بدات لە لەشدا، ئەم گلاندانە هەڵدەستن بە دروست کردنی خڕۆکە سپییەکانی خوێن کە بەرگری کەری لەشە لە هەوکردن و نەخۆشیەکان.

ئەم لیمفە گرێیانە یەکەم جێگایە کە شێرپەنجەی دەم هەروەها قورگی بۆ دەگوێزێتەوە، بۆیە زۆرجار یەکەم نیشانەی ئەم شێرپەنجەیە بە هەڵئاوسانی بێئازاری ئەم لیمفە گرێیانە دەست پێدەکات، هەرچەندە ئەم هەڵئاوسانە لەکاتی ڕوودانی هەوکردنی ناودەم ددانەکاندا ڕوودەدات بەڵام ئەگەر پاش بەکارهێنانی دەرمانی دژە زیندەگی (Antibiotic) بۆ ماوەی زیاتر لە ٣-٤ هەفتە مایەوە پێویستە پشکنینی تایبەتی بۆ بکرێت بۆ دڵنیابوون لە بوونی شێرپەنجە.

بۆ نمونە لە وڵاتێکی وەك بەریتانیا ساڵانە ٢٠٠٠ حاڵەت شێرپەنجەی ناو دەم و لێو دەدۆزرێتەوە.

پەیوەندی نێوان تەمەن و توخم و شێرپەنجەی ناودەم

Age and Sex relation:

هەروەکو وتمان شێرپەنجەی ناودەم بە شێرپەنجەی بەتەمەنەکان ناسراوە بە تایبەتی ئەوانەی تەمەنیان لە سەروو ٤٠ ساڵیەوەیە کە بە ڕێژەی ١ : ٢٠٠٠٠ کەس ڕوودەدات، بەڵام ئەم ڕێژەیە بەرزدەبێتەوە بۆ ١ بۆ ١١٠٠ کەس لەوانەی

تەمەنیان لە سەروو ٧٥ ساڵیەوە شێرپەنجەی ناودەم زۆرباوە لە نێوان پیاوان وەك لە ژناندا، بۆ نمونە شێرپەنجەی لێو (lip carcinoma) هەشت جار زیاترە لە پیاوان وەك لە لە ژنان لە وڵاتێكی وەك بەریتانیا...

*هۆكارەكانی شێرپەنجەی دەم:

١-بەكارهێنانی توتن Tobacco Use:

كاریگـەری توتـن لەسـەر دەم پـەیوەندە بـە جـۆری بەكارهێنانەكەیەوە، كە ئەمەش جیاوازە لە نێوان وڵاتەكاندا، بۆ نموونە لەو وڵاتانی خۆرهەڵات و بەكارهێنانی توتن لە شـێوەی جگـەر، زیـاتر بـاوە لـە بـەكارهێنانی پـایپ (pipesmoking)، لە هەندێك وڵاتی دیكەی وەك هیندستان ولایەتەكانی باشوری ئەمەریكا، سوید جوینی زیاتر باوە.

٢-كێشانی جگەرە: Cigarette Smoking:

جگەرەكێشان بەسەرەكیترین و كاریگەرترین هۆكارەكانی شێرپەنجە ناسراوە بە تایبەتی لەو كەسانەدا كە لە گەڵیدا خواردنەوە كهولیەكان بەكاردەهێنن، توتنی جگەرە جۆرەها مادەی ژەهراوی تیادایە كە كاریگەری سەرەكیان هەیە لە دروست كردنی شێرپەنجەدا وەك

(pely aromatic Hydro) (nicotin) (nitrosamine) (polonium) (nitro sodethano lamine) (corbone) (nitrosoproline) .

٣-كێشانی پایپ (pipe Smoking)

لێكۆڵینەوەكان پەیوەندی راستەوخۆی نێوان كێشانی پایپ و شێرپەنجەی ناودەم دووبات دەكەنەوە، هەروەها پایپ كاریگەری راستەوخۆی هەیە لەسەر دروست كردنی هەوكردنی مەڵاشووی نیكۆتینی (Stomatitis nicotina of palate).

٤-خواردنەوە كهولیەكان (Alcchol consumptian):

ئەوەی زانراوە ئەوكەسانەی جگەرە كێشن و لە گەڵیدا بە رێژەیەكی زۆر خواردنەوە كهولیەكان بەكاردەهێنن لە هەموو كەس زیاتر نیشانەكانی شێرپەنجەی ناودەمیان تیادا دەردەكەوێت وەك لەو كەسانەی تەنها یەكێكیان بەكاردەهێنن. میكانیزمی كاریگەری خواردنەوە كهولیەكان لەسەر دروست كردنی شێرپەنجەی ناودەم بەتەواوی نەزانراوە، هەروەها پەیوەندی نییە كە بوونی ئیسانۆڵ تیایدا، هەندێك لە زاناكان بۆیان دەركەوتووە كە خواردنەوەی كهولیەكان شێرپەنجەی ناودەم و لێو دروست دەكەن لە رێگای كاریگەریان لەسەر جگەری مرۆڤ. هەروەها ئەو مادانەی كە بۆ غەرغەرەی ناودەم بەكاردەهێنرێن و رێژەیەكی زۆر (٢٥ رۆژ زیاتر) كهولیان تیدایە كاریگەری لە سەر دروست بوونی ئەم شیرپەنجەیە.

٥-ڤایرۆسەكان (Viruses):

ڤایرۆسی پاپیلۆما (human papillcma Virus) بەتایبەتی جۆر (١٦) كاریگەری لەسەر شیرپەنجەی ناودەم لەبەرئەوەی ئەم ڤایرۆسە دەبیتە هۆی تیكدانی (mutation) جینی ژمارە (p53) لە خانەكانی ناودەمدا.

٦-نەخۆشیە فەرەنگیەكان:

هەندیك لە نەخۆشە فەرەنگیەكانی (ئەو نەخۆشیانەی لە ریگای كۆئەندامی زاوزێ دەگویزرینەوە وەكو سیفلس (syphils) لە قۆناغەكانی كۆتایی نەخۆشیەكەدا تویژالی سپی لەناو دەمدا دروست دەكەن كە كاریگەری هەیە لەسەر دروست كردنی شیرپەنجەی ناودەم.

٧-بەدخۆراكی (Malnutrition):

لە هەندیك كۆنیشانەی وەكو (patersen kelly) ریژەیەكی زۆر شیرپەنجەی ناودەم هەروەها شیرپەنجەی بۆری خوارن هەیە ئەمەش دەگەریتەوە بۆ كەمی كانزایی ئاسن لەم كۆنیشانەیەدا. هەروەها كەمی ڤیتامین A پەیوەندی هەیە بە شیرپەنجەی ناودەمەوە، لە هیندستان زۆری بە دخۆراكی بە كارهینانی مادەی Betel كە جۆرە دووكەلیكە كاریگەری لەسەر زۆربوونی ئەم شیرپەنجەیە.

٨-تیشکی خۆر:

بەرکەوتن بە تیشکی سەرو وەنەوشەیی کە بەشێکە لە تیشکی خۆر هۆکارێکی گرنگی شێرپەنجەی لێوە، هەر لە بەرئەمەشە کە ئەوکەسانەی لە دەرەوەو بۆ ماوەیەکی زۆر تیشکی خۆریان بەردەکەوێت ئەم شێرپەنجەیەیان تیادا زۆرە وەك جوتیار و کرێکار، ئەم پەیوەندی‌یە لەو وڵاتە گەرمەکاندا زۆر بەرچاوە وەکو ئوستراليا ئەمەريكا لە قۆناغی پێش شێرپەنجەکەدا لێو شل دەبێتەوە هێزی لاسیکی (elasticity) نامێنێت دەپوکێتەوە.

٩-هۆکاری بۆماوەیی (Genetic factore):

هەندێك لادانی جینی هەیە وەکو نەخۆشی (Dyskeratosis) کە شێرپەنجەی لێو تیایدا زۆر دیارە.

*شوێنە دیارەکانی شێرپەنجەی ناودەم (Site of oral concer):

شێرپەنجەی لێو لە هەموو جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە باوترە، بەڵام لە ناودەمدا شێرپەنجەی زمان بە پلەی یەکەم دێت، لەناودەمدا زۆربەی زۆری جۆرەکانی شێرپەنجە لە بەشی خوارەوەی دەمدا ڕوودەدات، وەکو قەراغ و ژێر زمان، دیووی ناوەی ئێسکی هەڵگری ددانەکان کە هەموو ئەم شوێنانە شێوەی پیتی (U) پێك دێنن بەیەکەوە لە ناو دەمدا. نزیکەی ٧٠٪ی شێرپەنجەی ناودەم لەم شوێنەدا دروست دەبێت.

بەڵام مەڵاشو دیوی سەرەوەی زمان بەشێکی کەمی ئەم شێرپەنجەیە پێك دەهێنن لەبەرئەوەی زۆربەی زۆری مادە کاریگەرە شێرپەنجە دروستکەرەکان لەبەشی خوارەوەی ناودەمدا کۆدەبێتەوە پێش ئەوەی قوت بدرێت.

***شێرپەنجەی دەم و لێو لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا:**

Cancer of lipand mouth in earlystagel:

شێرپەنجەی لێو و دەم لە قۆناغی سەرەتایدا بەشێوەی توێژاڵێکی سپی یان سوری بێ ئازار دەردەکەوێت کە هەندێکی کەمیان لە سەرەتادا بەشێوەی برینە (Ulcer). کاتێك شێرپەنجە کە گەورەتر دەبێت بەگرێییەکی بەر زەوەبوویان یان گرێکە دەبێت بە برین. دروست بوونی ئەم گرێیە بە هۆی هەوکردوو بەڕیشاڵ بوونی شانەکانی دەم، لە پاشان شێرپەنجەکە بەشێوەی برێکی بەرزەوە بوووە دەردەکەوێت کە قەراغەکانی لوول بووە. بەبرین بوونی (Ulcerction) شێرپەنجەکە دەبێتە هۆی سووربونەوەو کزانەوەو ئازارێکی زۆر کاتێك خواردنێکی تیژوتون دەخورێت ئەم ئازارە لە قۆناغە کۆتاییەکانی شێرپەنجەکەدا بە ئازارترە، هەروەها خوێن بەربوونی لە خۆوە یان لە کاتی بەرکەوتنێکی زەبرێکی کەمدا دروست دەبێت لە قۆناغە کۆتاییەکانی شێرپەنجەکەدا. لێرەدا باسی جۆرە زۆر باوەکانی شێر پەنجە دەکەین کە لە کوردستاندا باوە:

***شێرپەنجەی لێو:**

لێو باوترین جێگای دروست بوونی شێرپەنجەیە دەم بە تایبەتی لێوی خوارەوە زۆر جار لەکاتی سەردانی پزیشکی ددانندا تێبینی دەکرێت، کە لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا دەست نیشان دەکرێن کە ئەنجامەکانی زۆر باشترە لە جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجەی دەم کە بە زۆری لە قەراغی خوارەوەی لێوی خوارەوە دەردەکەوێت لە پیاوانی سەرو ٤٠ ساڵەوە.

ئەستوربوون، بەرزبونەوە، دروست بوونی توێژاڵێك یان قەتماغەیەك، برینێکی تەسك لێو کەمتر لە (٦ملم) باوترین نیشانە سەرەتاییانەی شێرپەنجەی لێوە. کاتێك شێرپەنجەکە بڵاو دەبێتەوە لیمفە گرێکانی ژێر چەناگە یەکەم شوێنە کە بۆی دەچێت و دەئاوسێت.

٢-شێرپەنجەی زمان و بەشی خوارەوەی دەم:

(cancer of tengne and floor of mouth)

بەشی پێشەوەی زمان، بەتایبەتی قەراغەکانی، دیوی ژێرەوەی زمان ڕووتەختی ناو دەم بەزۆری توشی شێرپەنجە دەبێت کە بەشێوەی برینێکی نزیکە ٢ سم یان زیاتر دەردەکەوێت. نزیکەی ٦٠٪ی ئەوکەسانەی ئەم شێرپەنجەیان هەیە کە لە ٢ سم کەمترە پاش چارەسەرکردنی بۆ ماوەی ٥ ساڵ ئەژین، لەقۆناغە پێشکەوتوەکانی شێرپەنجەکەدا شێرپەنجەکە نزیکەی چەند سانتیمەترێك دەبێت، کەڕەق دەبێت لە پێکهاتەکەیدا، قەراغەکانی نارێکو پێکە، بەرز بۆتەوە، بە ئاسانی توشی خوێن بەربوون دەبێت، لە پاشان جێگردەبێت بەشانەکانی دەوروبەری زمان کە زیاتر بە ئازار

دەبێت، دەبێتە هۆی ناڕەحەت بون لە کاتی قسەکردن، نان خواردن، قوت دان، ئازارەکەی بڵاودەبێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی دەم و چاو، لەم کاتەدا لیمفە گرێکانی دەگرێتەوە.

لیمفە گرێ توشبوەکان گەورە دەبێت، ڕەق دەبێت لە پێکهاتەدا، لە کاتی دەست لێدانی خواروخێچ دەردەکەوێت و ئەنوسێت بە پێست و شانەکانی ژێرەوەی سەر، لەم حاڵەتەدا لیمفە گرێکانی لامل و ژێر چەناگە دەگرێتەوە کاتێك شێرپەنجەکە گەیشتە ئەم قۆناغە چارەسەرکردنی زۆر زەحمەت دەبێت، زمان بە ئازار دەبێت بەردەوام، قسەکردن و قوت دانی خواردن نارەحەت دەبێت، هەندێك جار لیمفە گرێ توش بو کە برین دروست دەکات لەسەر ڕووی پێستەکەوە، بوونی ئازار، هەوکردن و نارەحەتی لەکاتی خواردن دەبێتە هۆی دابەزینی کێش و کەم خوێنی تێك چوونی تەندروستی گشتی لەش.

٣–شێرپەنجەی مەلاشوو دیووی ناوەوەی گوپ و ئێسکی هەڵگری ددانەکان:

شێرپەنجەی ئەم جێگایانە هەمان نیشانەی شێرپەنجەی شوێنەکانی دیکەی ناو دەمی هەیە، شێرپەنجەی دیوی ناوەوەی گوپ (Buccal Mucosa) بە زۆری پەیوەستە بە جوینی ڕووەکی (Betel) شێرپەنجەی مەلاشوو ئێسکی هەڵگری ددانەکان دەبێتە هۆی تێك شکانی ئێسکەکەو لە قۆناغی سەرەتای شێرپەنجەکەدا کە لە دوایدا چارەسەری زۆر زەحمەت دەبێت.

***ئەو هۆکارانەی کاریگەری هەیە لە سەر چارەسەرو دەرئەنجامی شێرپەنجە کە لە ئەمانەن:**

–دواکەوتنی چارەسەری شێرپەنجەکە بۆ قۆناغە کۆتاییەکانی.

–زۆری تەمەن.

–ڕەگەز (ڕەگەزی نێر زۆرتر دەگرێتەوە).

–قەبارەی شێرپەنجەکە.

–شوێنی شێرپەنجەکە.

–بڵاوبوونەوە بۆ لیمفە گرێکان.

(**کاتی چارەسەری شێرپەنجەکە**):

قۆناغی بەرەو پێش چوونی شێرپەنجەکە لەکاتی چارەسەرکردنیدا پەیوەندە بە خێرایی گەشەکردنی شێرپەنجەکەو دواکەوتنی دەست نیشان کردنی هەندێك شێرپەنجەی بچووك لە قۆناغی سەرەتایدا خێرا گەشە دەکات بەڵام شێرپەنجە گەورەکان هەرچەندە گەشەکردنەکەشی هێواش بێت زۆر بەزەحمەت چارەسەر دەکرێت لە هەردوو حاڵەتەکەدا دواکەوتن لە چارەسەردا ئەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی زیاتری شێرپەنجەکە کەم بوونەوەی چانسی ژیان بۆ ماوەیەکی درێژ.

بەرزترین حاڵەتی مردن لە شێرپەنجەی ناودەمدا لە دووساڵی یەکەمیدایە، وەکو پێوانەیەك بۆ ڕادەی ژیان ٩٠٪ی ڕەگەزی نێر لە قۆناغە سەرەتاییەکان شێرپەنجەکە یەکەم ساڵی شێرپەنجەکە دەژی، ٦٥٪ یان بۆ زیاتر لە ٥ ساڵ دەژین. تەنها ٥٥٪ لەوانە زیاتر لەم ١٠ ساڵ دەژین. بەڵام لە ڕەگەزی تێر لە قۆناغە پێش کەوتوەکانی شێرپەنجەکە ٤٥٪ یەکەم ساڵ دەژین، نزیکەی ١٦٪ بۆ ماوەی ٥ ساڵ دەژین ١٢٪ بۆ ماوەی ١٠ ساڵ دەژین.

***چارەسەری شێرپەنجەی دەم و لێو**:

چارەسەرکردنی شێرپەنجەی ناودەم ئاڵۆزەو پەیوەستە بەچەند هۆکارێك تەمەن، تەندروستی گشتی ئەوکەسەی شێرپەنجەکەی هەیە کە زۆربەیان بە تەمەنن، هەروەها شوێنی شێرپەنجەکەو ڕێژەی بڵاوبونەوەو ئاستی بەرەوپێش چوونی شێرپەنجەکە لەبەرئەوە پرۆتۆکۆلی چارەسەرکردن لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە چارەسەری شێرپەنجەی ناو دەم و لێو بە نەشتەرگەری یان بەکارهێنانی تیشکی دەبێت (Radiotherapy)، بۆ چارەسەرکردن یان هێورکردنەوەی شێرپەنجەکە، زۆربەی شێرپەنجەی ناودەم بە نەشتەرگەری چارەسەردەکرێت بە هاوکاری چارەسەری تیشکی، نەشتەرگەری بە زۆری بۆ نەشتەرگەری لێوو زمان بەکاردێت کاتێك قەبارەکەی بچووك بێت هەروەها بۆ ئەو جۆرە شێرپەنجانەی کە ئێسکی شەویلگەی و هەڵگری ددانەکان ئەگرنەوە ئەوەی گرنگە ئەوەیە پێویستە هەموو هەوکردنێکی دەم و ددان چارەسەربکرێت پێش چارەسەرکردنی شێرپەنجەکە بەتایبەتی کاتێك چارەسەر بەتیشك دەکرێت (Radiotherapy) لەبەرئەوەی هەوکردنی ددانەکان یان کێشانیان دەبێتە هۆی هەوکردن و داخورانی ئێسکی شەویلگە Osteomy litis لەو جێگای تیشکیان بەرکەوتوە لەکاتی چارەسەرکردنی شێرپەنجەکەدا بەهۆی کەم بوونەوەی چوونی خوێن بۆ ئەوبەشە ئێسکەی تیشکی بەرکەوتووە. بۆیە پێویستە شوێنی ددانە کێشراوە چاك بێتەوە پێش دەست پێکردنی چارەسەرر بەتیشك. لەبەرئەوە

باشتروایە ئەو دانانەی کە تەندروستیان باش نییە چارەسەربکرێت پێش دەست پێکردنی چارەسەری شێرپەنجەکە بەتیشک (Radio therapy) بۆ ئەوەی هەوکردن و گیروگرفت دروست نەبێت لەکاتی دوای چارەسەرەکە. چارەسەر بەتیشک بەچاندنی مادەیەی تیشکدەر دەبێت بۆ ناویان دەوری شێرپەنجەکە، یان بەرکەوتنی شێرپەنجەکە بە تیشکی X (X-ray) یان تیشکی گاما کە لە مادەی تیشک دەری ئایزۆتۆپ وەك کۆبالْت دەردەچێت، چارەسەرکردن بە تیشك دەبێتە هۆیتێکشکانی شانە ئاسایی‌یە تەندروستەکان هەروەك چۆن دەبێتە هۆی تێکشکانی شانە شێرپەنجەییەکان، لەبەرئەوە چارەسەر بەتیشك گرانە.

چارەسەر بەنەشتەرگەری دەگیرێتە بەر کاتێك شێرپەنجەکە تەشەنەی کردووەو بڵاوبۆتەوەو بۆ شانەکانی ئێسکی دەوروبەری، یان شێرپەنجەکە سەر هەڵدەداتەوە پاش چارەسەرکردن بە تیشك، پیویستە شیرپەنجەکە نەشتەرگەری بۆ بکریت و نەشتەرگەریەکە لە هەرلایەکی دووری شیرپەنجەکە ١ سم یان زیاتر بگریتەوە.

نەشتەرگەری بیناکردنەوەی شوینی شیرپەنجەکە بە تایبەتی ئەگەر شیرپەنجەکە لەناو ئیسك دابوو یان بلاوبووەوە بۆ ئیسکی دەوروبەری پیویستە لەکاتی نەشتەرگەری شیرپەنجەکە بکریت بۆ گەرانەوەی شوینی شیرپەنجەکە بۆ دۆخی جارانی.

سەرهەلدانەوەی شیرپەنجەکە دوای چارەسەر لەوانەیە لە شوینی یەکەمجاری شیرپەنجەکەدا بیت یان لە لیمفە گریکانی نزیکی بیت، ئەگەر سەرهەلدانەوەکە لە شوینی شیرپەنجەکە خۆیدا بوو، مانای وایە ئاکامی خراپی شیرپەنجەکەو کەمبونەوەی سەرکەوتنی چارەسەرەکردنەکەیەتی، سەرهەلدانەوە لە لیمفە گریکانی تەنیشتی‌دا لە دووسالی یەکەمی چارەسەرکردنەکەدا دەبیت.

تازەترین ریگا بۆ چارەسەرکردنی شیرپەنجەی ناو دەم ریگای فۆتۆ داینامیکی‌یە photo dynamic theropy، ئەویش بە پیدانی چەند دەرمانیك کە هەستیارە بۆ تیشك، بەرکەوتنی شیرپەنجەکە بۆ تیشکیك کە دریژی شەپۆلیکی دیاری کراوی هەبیت دەبیتە هۆی روودانی کارلیکی فۆتۆکیمیایی کە دەبیتە هۆی لە ناوبردنی خانەو شانە شیرپەنجەییەکان.

zanahussien@hotmail.com

مایکرۆسۆفت

نەوەیەکی نویی بەرهەمە ژیرەکان دەخاتە روو

(بیڵ گیتس)ی سەرۆکی کۆمپانیای مایکرۆسۆفت رایگەیاند: "هیشتا باشترینی جیهانی کۆمپیوتەر دەرنەکەوتووە" و سەرەرای ئەو رەوشی سستییەی پیشەسازیی بەرنامەسازی دوچاری بووە پیشبینی دەرکەوتنی نەوەیەکی نویی بەرهەمی لە ئایندەیەکی نزیکدا کرد.

ئەمەو لە وتەیەکیدا کە لە کردنەوەی پیشانگای (کۆمدیکس) لە (لاس فیگاس) پیشکەشیکرد، ئاشکرایکرد کە مایکرۆسۆفت هەولی داهینانی نەخشەسازیی نویی بەرنامەو ئامیری ئەوتۆی داوە کە ریگە بە بەکارهینەرەکانی دەدات بیئەوە پابەندبن بە نوسینگەوە سوود لە ئامیرەکانی کۆمپیوتەر وەربگرن.

هەرچەندیشە ئامیری کۆمپیوتەری (بی سی تەیبلت)ی کەسیی چەند ناوەند، کە لە ناو پینووسیکدا جیگیرکراوە، هەروەها بەرنامەسازییەکانی ناو مۆبایل بەشیکی ئەو هەلمەتی پروپاگەندەیە بوون کە مایکرۆسۆفت لەم دواییەدا بۆ زامنکردنی گەیشتنی بەرهەمەکانی بەدەستی بەکاربەرەکان سازیکرد، ئەوا گیتس وتی کۆمپانیاکە دەستی کردووە بە گرنگیپیدانی ئەو شتانەی پەیوەندی زیاتریان بە ژیانی رۆژانەوە هەیە وەکو (ئاگادارکەرەوە).

لە نموونەیەکدا کە روونیدەکاتەوە چۆن بەرنامەو ئامیرە پیشکەوتووەکان وادەکەن شتە بڵاوەکانی ژیانی رۆژانە ئەرکی گرنگ و سوود بەخشی دی ئەنجام بدەن، گیتس تواناکانی "ئاگادارکەرەوەی ژیر"ی روونکردەوە کە بەشیوەیەکی ئۆتۆماتیکی لەگەڵ ناوچە زەمەنییەکاندا خۆی دەگونجینیت و پەیوەندی دەکات بەخشتەی ژووانەکانەوەو بە پیی ئەو نەخشەیەو بەشیویەکی ئۆتۆماتیکی خۆی ریکدەخات.

لەو شتانەی دیکەش کە دەتوانن سوود لەم تەکنۆلۆژیایە وەربگرن کاتژمیرە دەستییەکانن، گیتس وتی: مایکرۆسۆفت بە هاوکاری کۆمپانیای (ناشناڵ سیمی کۆنداکتەر) کاردەکات بۆ داهینانی جۆریکی نویی پەرەی ئەلکترۆنی کەوادەکات شتەکانی ژیانی رۆژانە ژیرتربن.

هەروەها مایکرۆسۆفت پەردەی لەسەر داهینراویکی نویَ لابرد کە دەتوانیت ئەو تیبینیانە تۆمار بکات کە لەکاتی ئاساییدا تۆمارکردنیان و پیگەیشتنیان ئاسان نییە. هەروەها گیتس داهینراویکی نویی (کۆمەلەی نووسینگە)ی ئاشکرا کرد، کە مایکرۆسۆفت بەرهەمیاندەهینیت و بریتییە لە ئامیریك کە بە (وان نۆت) ناسراوەو ریگە بە بەکارهینەرەکانی دەدات تیبینییەکانیان لەسەر سکرینەکەی تۆمار بکەن بیئەوەی پیویستیان بە بەرنامەی نووسینی پیتەکان هەبیت.

ئەم ئامیرە، کە بریارە لە نیوەی سالی داهاتوودا بخریتە بازارەوە تیبینییە ژمارەییەکان بەشیوازی میکانیکی یان بە دەستنووسین لەسەر یاداشتنووسیکی نەرم تۆمار دەکات و دەتوانریت بە ئاسانی بەکاربهینریت و لەگەڵ کەسانی تردا هاوبەشی پیبکریت.

Internet زانا جەزا محمد

بەدمەیی

Alcoholism

نوسینی: دکتۆر محمد جەزا نوری قەرەداخی
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی قوڕگ و لووت و گوێ

(بەدمەی)ی Alcoholism لە دێر زەمانەوە مرۆڤ بە مەبەستی گەیشتن بە کەیف و خۆشی چەندەها دەرمان و مادەی بێهۆشکەری نۆشیوە کە زۆر چاك زانیویەتی کە لە سەرێکی دیکەوە زیانی ژەهراوی بوونی بۆی هەیە. مەی (ئیسپرتۆ-کهول- Alcohol) نەك تەنها ئەو ساتە خۆشی دەگەیەنێت بە مرۆڤ بەڵام دیسان هەست کردن بەو خەیاڵەیە کە مرۆڤ لە جیهانێکی بی سنوردا دەداتە شەقەی باڵ و هەر ئەم سیفەتەیە لەم مادە بێهۆشکەرانەدا کە لە ژیانی مرۆڤ و ئایندەی کۆمەڵدا بە بەشێکی زۆر ترسناك لە قەڵەم دەدرێن.

ئیسپرتۆ جۆری (ئیسانۆلی-Ethanol) ئەوەیە لەناو مەیدا هەیە بە یەکەمین مادەی بێهۆشکەر لە مێژوی مرۆڤایەتیدا ناسراوە و بەکارهێنراوە چونکە دروست کردنی ئاسان بوەو هەموو کات لەبەر دەستی مرۆڤدا بوە تەنانەت لە مێژووی فرعەونەکاندا (مەی-شەراب) باسکراوە کە ئەم مادەیە بۆ مەبەستی بێهۆشکردن لە بواری پزیشکی ئەو سەردەمەدا بەکارهێنراوە جگە لە مەبەستی خەیاڵ و کەیف و سەرگەرمی.

لە سەدەکانی رابردودا و بەهۆی پێشکەوتنی زانستی پزیشکیەوە ئەنجام دانی کاری نەشتەرگەری بەوەبوە کە (ئیسپرتۆ-کهول) لە شێوەی مەیدا بەکارهێنراوە لەگەڵ مادەی تلیاك دا بۆ بێهۆشکردنی نەخۆش و ئەنجامدانی کاری نەشتەرگەری بەبێ ئەوەی نەخۆش هەست بە ئازار بکات.

لەبەرئەوەی کە مەی بە هەموو جۆرکانیەوە هۆکاری خۆشی و بێهۆشی و نەخۆشیە و بۆ ئەوەی کە بتوانم بەشێوەیەکی زانستی ئەم باسە گرنگە بە ڕوونی بگەیەنمە بەردەستی خوێنەری ئازیز بە پێویستم زانی هەندێك ووشە ناونوس بکەم بۆ ئەم مەبەستە کە بەهیوام دەقی مانای خۆی لە زمانی کوردیدا هەبێت:

١-مەی خۆر -ئەوانەی مەی-کهول دەخۆنەوە بە هەموو جۆرەکانیەوە وەکو مەی (شەراب) - ئارەق-ویسکی-بیرە .... هتد.

٢-مەی نۆش - ئەوانەی تەنها جاروبار مەی دەخۆنەوە بە مەبەستی کەیف و خۆشی یان ڕاهاتن (خوو) بەبێ ئەوەی بوبێتە کێشەی نەخۆشی یان ئیدمان. (خووگری)

٣-بەد مەی-ئەوانەی بەر دەوام مەی دەخۆنەوە بەزۆری کە بەم هۆیەوە توشی کێشەی ئیدمان دەبن و جۆرەها نەخۆشی لێ دەکەوێتەوە.

٤-بەد مەست-ئەوانەی بەهۆی مەی خوادنەوەوە هەندێك هەڵوێستی ناشرین دەکەن کە زیان بە خۆیان و کەسانی دەوروپشتیان دەگەیەنێت.

دەبێت بزانرێت کە مەی دروست کردن تەنها لەلایەن کارگە ڕێ پێ دراوەکانەوە نیە کە یاساو حکومەت ئاگادرین بەڵکو بەشێوەیەکی نایاسایی بەرهەم دەهێنرێت و بەدزیەوە لەو وشوێنانە (مەبەستمان لەمەی دروست کردن تەنها شەراب نیە بەڵکو هەموو جۆرەکانی مەی) کە یاسا قەدەغەی کردوە بە تایبەتی ئەو کاتانەی جۆرە یاساییەکان لەناو بازاڕەکاندا زۆر گران دەکەوێت ژمارەی ئەوانەی توشی کێشەدەبن لە ئەنجامی (بەد خواردنەوەی مەی وەکو کارەساتی ئوتومۆبیل و نەخۆشی جگەر و ... هتد ئەم ژمارانە بە تەواوی نازانرێت چونکە ئامارکردنی (statistics) ئەم جۆرە نەخۆشیە ئاسان نیە بەتایبەتی لە وڵاتانی دوا کەوتودا. لەلایەکی دیکەوە زۆرجار ئاسان نیە کە بتوانرێت جیاوای لە نێوان ئەوانەی (مەی خۆرن) و ئەوانەی کە نەخۆشی (بەدمەی)ی یان هەیە بکرێت چونکە لێرەوە پرسیارێك دێتە کایەوە ئایا مەی خواردنەوە تا چ ڕادەیەك ئاسایی‌یەو لە کوێدا دەبێتە نەخۆشی.

لەدێر زەمانەوە (بەدمەی) وەکو تاوان دانراوە، یان وەك نەخۆشی، یان کێشەیەکی سیاسی (political)، کێشەی ناو کۆمەڵگا یان ئابوری.

کە زۆربەی کات ئەمە کێشەیەکی ئابووری و خێزانی و ناوکۆمەڵگایە زیاتر وەك لەوەی کێشەی تەندروستی (نەخۆشی) بێت.

هەتا نرخی مەی لە بازاڕدا کەم ببێتەوە (هەرزان تربێت) ژمارەی (مەی نۆش)زۆرتر دەبێت و بەهەمان شێوە نەخۆشیەکانی مەی زۆرتر دەبن. هەرزانترین جۆری مەی لەوڵاتی ئێمەدا جۆری (عرق) دەگرێتەوە چونکە ئاسانتر دەستی هەمو کەسێك دەکەوێت هەر لەبەر ئەوەیە کە هەر لە کۆنەوە لەشاری سلێمانی دا بەدمەی بە (ئارەق خۆر) ناوبراوە و لەبەر ئەوەی چەند کێشەیەکی بەدواوەبوە کە خەڵکی دورە پەرێز لێی وەستاون، و دیسان هەرزانترن جۆری مەی ئەوانەن کە بە شێوەیەکی نایاسایی و بەدزیەوە لە ماڵان و لەم لاو ئەولا دروست دەکرێن کە زۆر هەرزانترن لە جۆری کارگەکان بەڵام ئەم جۆرە زۆر پاك نین و جۆرەها ناپاکی (خڵتەیان) تێدایە وەکو ئەولدەهاید (Aldehyde) کە جۆرەها نەخۆشی لێ دەکەوێتەوە.

لەبەر دابەزینی مەی لە هەموو وڵاتانی جیهاندا دەبینرێت ژمارەی مەی خۆرەکان لە زۆربوندایە بە تایبەتی لە هەرزەکاراندا و ئەوانەی بە تەنها دەژین. و ئەوەی شایانی باسە ئێستا ژنان لە جاران زیاتر مەی دەخۆنەوە.

کهول (ئیسپرتۆی ناو مەی) پاش خواردنەوەی بە ئاسانی لە گەدەو ریخۆڵە باریکەوە دەمژرێتە ناو خوێن کە هەتا خەست تر بێت زووتر دەمژرێتە ناو خوێنەوە هەتا ڕوون تر بێت (واتە لەگەڵ ئاودا تێکەڵ بێت) ئەوا درەنگ تر دەمژرێنە ناو خوێن هەرچەندە خواردنەوەی مەشروبی زۆر خەست دەرگای گەدە دادەخات و درەنگ تر دەگاتە ریخۆڵە و درەنگ تر دەمژرێتە ناو خوێن. دیسان نان خواردن و مەزە خواردن شان بەشانی مەی خواردنەوە بە تایبەتی خواردنەوەی شیر دەبێتە هۆی دواخستنی مژینی کهول بۆ ناو خوێن.

خواردن کە مادەی کاربوهیدرەیتی تیادا بێت (وەك بیرە)، کەواتە دوای خواردنەوەی بیرە ئەو کهولەی تێدایە درەنگ تر دەگاتە ناو خوێن. بەڵام ئەوەی زاراوە لەشی بەدمەی توانای ئەوەی هەیە زووتر کهولی ناو ریخۆڵە بگەیەنێتە ناو خوێن وەك ئەوەی لە مرۆڤی ئاساییدا ڕوودەدات.

بە گەیشتنی کهول بۆ ناو خوێن لەوێوە بلاو دەبێتەوە بۆ هەموو کون و قوژبنێکی لەشی مرۆڤ بە یەکسانی (هەر

شوێنێك خوێن بیگاتێ کهول دەیگاتێ) و ئەگەر مەی لەگەڵ خواردن دا بخورێتەوە لەش زووتر ڕزگاری دەبێت وەك لەوەی ئەگەر بە تەنها بخورێتەوە.

بەرزترین ڕێژەی ئیسپرتۆ پاش مەی خواردنەوە بە چەند هۆیەکەوە بەندە:

١-ئایا ئەوکەسە لەیەك دانیشتندا چەند مەی دەخواتەوە (بۆ نمونە چەند شوشە بیرە یان چەند پێك ویسکی).

٢-لەو دانیشتنەدا چەند دەخواتەوە (بیرە کە سووکە یان جنە کە قورسە).

٣-لە ماوەی چەند دەیخواتەوە (بەمانای ئەوەندەی کە دەیخواتەوە ئایا لە ماوەیەکی کەمدایە یان لە دانیشتنێکی دورودرێژدا دەیخواتەوە).

٤-ئایا بە ڕووتی مەی دەخواتەوە یان لەگەڵ خواردن یان مەزەدا.

٥-ئایا خواردن و خواردنەوەکە بە یەکەوەن یان دوای خواردنەوە نان دەخوات.

٦-جۆری ئەو خواردنەی کە لەگەڵ مەیدا دەخورێت یان دوای مەی ئەم خاڵانەی سەرەوە هەمووی ڕۆڵی تایبەتی دەبینن بۆ کەم و زۆری ڕێژەی ئیسپرتۆ لە خوێندا لە ماوەیەکی دیاری کراودا.

بۆ نمونە یەك چارەك ویسکی یان سێ شوشە بیرە ئەگەر لە ماوەی چەند خولەکێکدا بخورێتەوە لە سەر سکی ناشتا ئەوا بەرزترین خەستی ئەو ئیسپرتۆیە لە خوێندا لە ماوەی یەك کاتژمێردا دەبینرێت و تەنها لە ماوەی (٦-٨) شەش تا هەشت کات ژمێردا لەش پاك دەبێتەوە لەم ئیسپرۆیە بەڵام دیسان هەمو کەسێك یەکسان نیە لەمەدا. نزیکەی لە سەدا نەوەد (٩٠٪) لەو ئیسپرتۆیە دەگۆڕێت بۆ مادەی دی و لە سەدا دە (١٠٪) بەڕووتی دەکرێتە درەوە لە ڕێگەی هەناسە و میز و ئارەق کردنەوە.

ئیسپرتۆ لە جگەردا دەگۆڕێت بۆ (ئەسید ئەلدەهاید) لەوەوە بۆ (ئەسیتەیت) کە ئەمیش بە ئاسانی دەبێتە ئاو و دوانۆکسیدی کاربۆن وەکو ئاشکرایە ئیسپرتۆ لەمەیدا مادەیەکی سڕکەرە کە لە دێر زەمانەوە بەکار هێنراوە لەجۆراو جۆری کاری نەشتەرگەری و بەزۆر خواردنەوەی مەی لەیەك دانیشتندا ئەو مرۆڤە بە هەموو پلەکانی سڕکردنی لەشدا دەڕوات کە دوا پلەی سمست بوونی مەڵبەندی هەناسەدانە (پلەی ترسناك) کە ئەنجامی ئەوەش گیان لە دەست دانە کە ئەمە لەبواری پزیشیدا کە جاران بەکار دەهێنرا بەڵام ئێستا لە بەر دۆزینەوەی جۆرەها دەرمانی بێهۆش کەری بەسوود کە چەندەها جار باشتر و بێ زیان ترە لە مەی لەوە بە دواوە هەرگیز ئێستا مەی بەکار ناهێنرێت بۆ مەبەستی بێهۆش کردن بۆ کاری نەشتەرگەری.

کاریگەری مەی خواردنەوە لە سەر ئاستی مرۆڤ و کۆمەڵ بابەتی ئەم باسەمانە کە خواردنەوەی مەی بەم جۆرەی ئێستا دەیبینین لە کۆمەڵگادا لە ڕیی کاریگەری لەسەر ئاستی تەندروستی و دەرونی و سایکۆلۆژی مرۆڤەوەیە کە بە جۆریك لە ژێر خەیالی مەی دا پەیوەندی ناو مرۆڤ ئاسان ترو خۆشتر دەبیت بەڵام لە ژێر پەردەی ئەم کەیف و خەیالە خۆشەی مەی دا مرۆڤی سەرخۆش هەلسوکەوتی دەگۆڕیت بەم جۆرەی لای خوارەوە:

یەکەمین گۆڕانکاری ئەوەیە کە مرۆڤی سەرخۆش توانای بڕیاری گرنگی نامینیت و هەرچی ڕوو دەدات لەبەرچاوی کەمتر سەرنجی رادەکیشیت کەچی تر دەتوانین بلیین رووی کراوەتر دەنوینیت و کەمتر شەرم دەیگریت و کەمتر زاڵ دەبیت بەسەر ئەقلیدا و زیاتر بەرەو پیری داواکاریەکانی دلیەوە دەروات و ئەو مرۆڤە سەرخۆشە بۆ ئەو ساتەی دەژی کە تیایدا بەسەر خەیالەکانی خۆیدا دەفریت و دەداتە شەقەی بال دوور لە هەموو کۆت و بەندیکەوە بە تایبەتی ئەگەر کەسانی دەورویشتی وەکو خۆی هەمان سەرخۆش بن کە هەر لەبەر ئەم هۆیەیە مەی خواردنەوە بەکۆمەڵ خۆشترە وەك بەتەنیا خواردنەوە. ئەمەش بەشیوەیەکی گشتی بەڵام ئەوەی کە بریار لەسەر ئەم جۆرە کردەوانە دەدات بنەمای ئەو مرۆڤە خۆیەتی و ئایا زۆری خواردۆتەوە یان کەم و ئایا خۆی لە سەرەتادا دلی خۆشە یان دڵ تەنگە. بەگشتی مرۆڤ بەسەر خۆشی توانای لەش و میشکی کەم دەبیتەوە ئەگەرچی کەمی خواردبیتەوە بەڵام بە پیچەوانەوە ئەوانەی کە میشکیان زۆر بڕیوە و دلەراوکیی زۆریان هەیە (قلق) کە ئەمانە بە مەی خواردنەوە زۆرتر نزیك نزیك دەبنەوە لە مرۆڤی ئاسایی (هیمن تر دەبنەوە) ئەمەش بەو هۆیەوەیە کە مەی زیاتر هیمنیان دەکاتەوە و بڕیوی سەریان کەم دەکاتەوە کە بەهۆی خواردنەوەی مەی هەلسوکەوتیان باشتر دەبیت و لە ناو کۆمەلگادا بەشیوەیەی باشتر دینە بەرچاو، هەروەها لە

مرۆڤی داخراودا خواردنەوەی مەی دەبێتە هۆی کردنەوەیان کە لە ناو کەسانی دیدا ئاسایی تر دێنە بەرچاو و ئەم دوو جۆرە وێنەیەی کە باسم کرد ئەمانەن کە بە ئاسانی دووچاری نەخۆشی (بەدمەی) دەبن.

مرۆڤی سەرخۆش چاوی تینی کەمترە و هەستی تام و بۆن کردنی کەمترە و بیستن (گوێ لێ بوونی) قورسترە هەست بە گێژی و سەرە خولێ و ووڕی دەکات کاتی ڕۆیشتن هەنگاوەکانی لە شوێنی خۆیدانیە بەڵام بە پێچەوانەی ئەمەی خۆی هەستی بەوەیە کە ئەندازەی لەشی سەری لە تەرازوی خۆیدایە، بە جۆرێك و بە پێچەوانەی ئەوەی کە پێویستە لە هەمووباسێکدا قسەی تیادا دەکات و لە هەموو ڕوداوێکدا بڕیارێکی خێرا دەدات و قسە لەسەر هەموو کەسێکدا دەکات.

بەڵام لەبەر ئەوەی ماسولکەکانی لەشی خاودەبنەوە هەموو جولانێك خاوی پێوە دیارە.

خواردنەوەی مەی دەبێتە هۆی کشانی دەماری خوێن لە پێست و دەورەبەری لەشدا کە ئەوەش دەبێتە هۆی خێراتر بوونی خولانەوەی خوێن کە بەم هۆیەوە مرۆڤی (مەی مەست) یان سەرخۆش هەست بە گەرم بوونی لەشی دەکات هەرچەندە لە هەمان کاتدا مرۆڤ گەرمی لەشی لە دەست دەدات بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت بۆیە بەباش نازانرێت کە مرۆڤ مەی بخواتەوە پێش ئەوەی بچێتە دەرەوە بۆ شوێنی سارد و بۆ چەند ماوەیەك لە دەرەوە بمێنێتەوە کە ئەمە هۆکاری ڕەق بونەوەی گیان لە دەست دانی ئەو کەسانەیە کە بەم کارەساتە دەمرن کەواتە لە شوێنی ساردا خواردنەوەی مەی لەوانەیە ئەنجامی زۆر ستەمناکی هەبێت بۆ سەر گیانی سەرخۆش.

مەی (کهول) وەکو دەرمان بەکاردەهێنرێن بۆ زاڵ بوون بەسەر ئێش و ئازاردا و وەکو دەرمانی خەو لێ خستن بەتایبەتی لە مرۆڤی بەتەمەندا و بۆ ئەو نەخۆشانەی کە دوا هەنگاوەکانی نەخۆشی کوشندە بەسەر دەبەن وەکو نەخۆشی شێرپەنجە بۆ کەم کردنەوەی ئازارو بێ خەوی.

هەروەها بە خواردنەوەی کهول زۆر میزکردن ڕوو دەدات بەڵام کهول (مەی) وەکو خۆراك لە مرۆڤی پەك کەوتەو لاوازدا بەسودە چونکە هەریەك گرام (1gm) کهول ڕادەی حەوت (7cal) کالۆری ووزە بەلەش دەدات ئەمە لە کاتێکدا کە یەك گرام (1gm) گۆشت و نان تەنها چوار (4cal) ووزە بە لەش دەدات و هەرئەمەشە کە هەندێك کات مەی خواردنەوە هۆکاری قەڵەویە.

خواردنەوەی کهول (ئیسپرتۆ) جۆری ئەسیلی کە لە هەموو جۆرەکانی مەی دا هەیە کە بە تەنها بخورێتەوە زۆر جیاوازی هەیە لە خواردنەوەی هەندێك جۆری مەی بۆ نمونە مادەی کاربۆهیدرەیتی (Carbohgdrate) ناو بیرە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە هێواش تر کهولی ناو بیرە بگاتە ناو خوێن. یان ڕۆنی سنەوبەر کە ناو خواردنەوەی جۆری (جن Gin–) دا هەیە دەبێتە هۆی میزکردنی زۆر. کەواتە ژەهراوی بوون بە مەی تەنها بە بوونی کهولی ناو ئەو مەیە نیە بەڵکو بوونی ئەو جۆرەها مادانەیە تیایاندا و هەر لە بەر ئەوەیە کە تێکەڵاو کردنی چەند جۆرێك مەی (کۆکتیل) کارێکی زۆر زیان بەخشە و لە بەرهەمان مەبەست ئەوەی لەناو مەی نۆشا باوە ئەو ئامۆژگاریەیە کە دەڵێت (لە یەك دانیشتنی خواردنەوەدا چەند جۆرێك مەی تێکەڵاو مەکە) کە ئەم تێکەڵاو کردنە هۆیەکە بۆ مانەوەی ڕادەی کهول لە لەشدا بۆ ماوەیەکی دورو درێژتر وەك لە خواردنەوەی یەك جۆر مەی. کە ئەمەش هۆکارە بۆ ئەو نارەحەتیەی لە مەی خۆردا دەردەکەوێت ڕۆژی دوایی وەك سەریەشەو گێژی (کە لای مەی خۆرەکان دەڵێن مشروبەکە لێی داوە)

هەرچەندە جگە لە کاریگەری مەی (کهول) چەند هۆیەکی دی هەیە بۆ ئەم مەی لێدانە کە هاوەڵی مەی خواردنەوەن وەکو جگەرە کێشان، نان خواردن، هەوای پیسی ژووری داخراو و هیلاکی لەشی مەی خۆرەکان و چەند خاڵی دی کە کە دەبنە هۆکاری ئەوەی مەی خۆر ڕۆژی دوای مەی خواردنەوەکە باری لەشی ئاڵۆز دەبێت و خۆی بە نەخۆش بزانێت.

کەواتە بۆمان ڕون بوەوە کە نزیکەی نیوەی ئەو (کهول)ەی کە دەخورێتەوە بە ئاسانی لە گەدەوە دەگاتە ناو خوێن و لە مە خێراتر لە ڕێگای ڕیخۆڵە باریکەوەیە بەڵام ئەم ڕادەیە کەم دەبێتەوە بەهۆی هەندێك فاکتەرەوە وەکو بوونی خۆراك لە ناو (گەدە)دا بە مانای (ئەگەر مەی بە تەنها بخورێتەوە یان لەگەڵ هەندێك خواردەمەنی و مەزەدا) هەروەها جۆری مەی ئەگەر کهولی کەم تیادابێت وەکو بیرە یان زۆر وەکو ویسکی. و ئەوەی سەرنج ڕاکێشەرە ئەوەیە کە تەنها دە ملیتر (10ML.) لە ئیسپرتۆ دەگۆڕێت بۆ ئەلدیهاید لە ماوەی یەك کات ژمێردا

ئەگەرچی هەر چەندێك بێت ڕادەی ئیسپرتۆ لە ناو خوێندا بەم شێوەیە دەردەکەوێت کە یەك قوتو بیرەی گەورە یان یەك پێك ویسکی کە (60ml.) نزیکەی یەك پیاڵەیە لە ماوەی (٣) سێ کاتژمێردا لە خوێندا پاك دەکرێتەوە بۆ دەرەوەی لەش بەو جۆرەی باس کرا. کە دەرکەوت یەك گرام ئیسپرتۆ (٧) کالۆری دەبەخشێت بە لەش وەکو ووزە (Energy) بۆ نمونە خواردنەوەی ویسکی و ئارەق کە کالۆری زۆری تێدایە بۆی هەیە ڕۆژانە نزیکەی هەزار (1000 Cal./day) کالۆری یان زیاتر بدات بە لەش کە هۆکارێکی سەرەکیە بۆ قەڵەوبوون لە مەی نۆشدا.

هەروەها خواردنەوەی ئیسپرتۆ (مەی) (کهول) بە خەستی (بەبێ ئەوەی تێکەڵ بە ئاو بکرێت) دەبێتە هۆی میزکردنی زۆر هەروەك ئەوکەسەی ئاوی زۆری خواردبێتەوە و ئەوەی ئاشکرایە کە سەر خۆشی و سەر قورسی هەستی پێ دەکرێت کە ڕادەی ئیسپرتۆ لە خوێندا دەگاتە (mg 18-28) لە (100ml) خوێن (واتە هەژدە تا بیست و هەشت ملگرام ئیسپرتۆ لە سەد مللتر خوێندا) لە مرۆڤی ئاساییدا بەڵام لە بەد مەیدا ئەم ڕادەیە دەگاتە (80-100 mg) لە (100ml) خوێن دا هەتا هەست بە سەرخۆشی و سەر قورسی بکات.

ئەنجامەکانی نەخۆشی بەد مەیی:

کە لە هەمووی گرنگتر نەخۆشی (بەمۆمبوونی) جگەر (Liver circhosis)ە ئەوەی ڕوون و ئاشکرایە هەتا ژمارەی مەی خۆر زۆرتر بێت لە کۆمەڵگایەکدا ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی جگەر دەبن لە زیاد بووندان. تاوانبارێتی مەی لە مێوبوونی جگەر دا تەنها لەوەدا نیە کە وەك جگەر دەفەوتێنێت بەڵکو لە مرۆڤی هەژاردا کە هەرچی پارەو پولی هەیە دەیدات بە مەی و توشی بەد خۆراکی دەبێت کە تەنها بەد خۆراکی هۆکارێکە بۆ مێو بوونی جگەر.

چۆنیەتی مەی خواردنەوە دیسان هۆکارێکە، بۆ نمونە خواردنەوەی مەی بەکەمی لە چەند ڕۆژێکی هەفتەدا زۆر باشترە و کەم زیان ترە لە وەی یەك دووجار لە هەفتەیەکدا بەڵام کە بەسەختی بخورێتەوە. بەد مەیی نەوەك تەنها مێوبونی جگەر دەکات بەڵکو هەندێك نەخۆشی دی وەکو کارەساتی هاتوچۆو کەوتن و خۆکوشتن (Suicide) یان خۆ دەرمان خوارد کردن هەروەها نەخۆشی گەدەو شێرپەنجەیە قورگ و سورێنچك زیاد دەکات.

کاری کوشندەی مەی لەسەر لەشی مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١-کاریگەری مەی (Ethanol Alcohol) ئیسپرتۆ بەوەیە کە تەنها یەك خانەی ناو لەش نیە کە مەی (ئیسپرتۆ) نەیگاتێ و کاری تێ بکات.

٢-کاریگەری مەی جیاوازی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی هەیە لە ڕەگەزێکەوە بۆ ڕەگەزێکی دیش لە هەمان مرۆڤدا لە ئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکی دیکە و تەنانەت لە ژندا زیاتر وەك لە پیاو.

٣-نەخۆشی بەدمەی بە گوێرەی کەم و زۆری خواردنەوەی مەی بۆ نمونە بەمێو بوونی جگەر لەو مرۆڤانەدا زۆرترن کە زۆر دەخۆنەوە لە شەو ڕۆژێکدا و بۆ ماوەیەکی دورودرێژ دەخۆنەوە.

٤-بێجگە لە ژەهراوی بوون بە کهول (ئیسپرتۆ) کە لە هەمو جۆرێکی مەی دا هەیە هەروەها هەندێك شتی زیان بەخشی دیکەی تیادایە وەکو کوباڵت (Cobalt) لە ناو بیرەدا (Beers) و ژەهری (Nitrosamines) لەناو مەی جۆری دروست کراوی ماتلاّندا.

٥-کشانەوە لە مەی خواردنەوە لە هەر قۆناغێکی نەخۆشیەکەدا کارێکی زۆر باش دەگەیەنێت تەنانەت بۆ نەخۆشی بەمێو بوونی جگەریش (مەی چۆن کێشە لە ناو لەشی مرۆڤ دا دروست دەکات؟!)

١-بەهۆی هەندێك کارەساتەوە وەکو کارەساتی ڕێگاوبان، کەوتن بەدمەستی، هەژاری توش بوون بە هەندێك نەخۆشی وەك هەوکردن لە ئەنجامی کەم بونەوەی بەرگری لەش لە جۆرەها میکرۆب.

٢-بەهۆی کۆبوونەوەی مادەی (ئەسیت ئەلدەهاید-Acetaldehyde)ی ژەهراوی لە ئەنجامی سوتاندنی کهول لە لەشی مرۆڤدا کە بەو هۆیەوە هەمو شانەیەکی لەشی مرۆڤ ژەهراوی دەبێت و نەخۆش دەکەوێت.

نەخۆشیەکانی ئەندامی لەش بەهۆی ژەهراوی بوون بە ئیسپرتۆی ناو مەی.

١-سورینچك: کە مەی هۆکارە بۆ شل بوونی دەرگای خوارەوەی سورینچك کە دەبیتە هۆی دلە کزێو رشانەوە وە هەندیك جار نەخۆشی شیرپەنجە.

٢-گەدەو دوانزەگرێ: کە (Ethanol -ئیسپرتۆ) دەبیتە هۆی روشاندنی دیواری ناوەوەی گەدەو دوانزە گرێ و هەندیك جار خوین بەربوون (نزیف).

٣-ریخۆلە باریکە: کە ژەهروی بوونی ریخۆلە دەبیتە هۆی ئەوەی کە نیوەی ئەو خۆراکەی کە تیایدایە نەگاتە ناولەش و فرێ بدریتە دەرەوە بەهۆی هەوکردنی دیواری ناوەوەی ریخۆلە لە بەر ئەوە مرۆڤی بەد مەی سوود لە خۆراك وەر ناگریت و زۆربەی ئەوانە سك چونیان هەیە.

٤-ریخۆلە گەورە: زۆر لە بەدمەییەکان نەخۆشی کرژ بوونی کۆلونیان هەیە (Irritable Bowel) کە دەبیتە هۆی ئیش‌و ئازاری ناوسك و سك چوون.

٥-هەوکردنی پەنکریاس: کە دەبیتە هۆی ئازاری سك لە سەرەوەو ئازاری پشت کە ئیشەکە بە خواردن زیاد دەکات بە رادەیەك نەخۆش ناویریت خواردن بخوات و لاواز دەبیت.

٦-ژەهراوی بوونی جگەر: لە بەدمەی‌دا هەمووکات جگەر توشی گۆرانکاری دەبیت هەرچەندە لەوانەیە زۆر کەم و لە سەرەتادا پیی نەزانریت هەتا دەگاتە پلەی میوبونی جگەر و دواتر پیسانی جگەر کە دوا ئەنجامی مردنە. و نیشانەکانی میوبونی جگەر زەردویی یە لەگەڵ گیژی و ووری و ئاوبەندی، لەرزین و دواتر بێ هۆشی.

٧-ئالۆزی رژینەکانی ناوەوەی لەش (Endocrine Dysfunction)

أ-دابەزینی رادەی شەکر لە ناو خویندا، بە تایبەتی ئەوانەی بەدمەی و بەد خۆراکن بە تایبەتی لەو نەخۆشەدا کە میوبوونی جگەری هەیە.

ب-بەرزبونەوەی رادەی شەکر لە خویندا دیسان کاتی میوبوونی جگەر.

ج-مەی و سیکس (Alcohoc & Sexual Function)

پیاوی بەدمەی توشی (لاوازی و پەککەوتنی سیکس دەبیت (impotence) و پووچ بونەوەی گون، توکی لەش کەم دەبیت و مەمکی بەرەو گەورە بوون دەچیت و زۆر مەیلی سیکسی نامینیت و توانای مندالبوونی کەم دەبیتەوە.

٨-مەی و خوین (Blood & Alcohol) ئەمەش بە هۆی لاوازبوونی کاری مۆخی ئیسك (Bone Narrow) کە کارگەی دروست کردنی شانەکانی خوینە لە لەشی مرۆڤدا یان لە ریی میوبونی جگەر و یان بەهۆی بەد خۆراکیەوە. نەخۆشی (ئەنیمیا-Anaemia) کەم خوینی دەبیینریت لەم جۆرەمرۆڤەدا بەتایبەتی ئەگەر (نزیف) خوین بەربوونی هەبیت یان بەد خۆراکی یان خرۆکەی سوری خوین تەمەنی کورت دەبیت و هەروەها توانای مەیینی خوین کەم دەبیتەوە.

٩-مەی و ئیسکی ماسولکە: پووت بونەوەی ماسولکە و لاواز بوونی ئیش و ئازاری دەست و قاچ و بێ هیزی ماسولکە بە تایبەتی ماسولکەی لاق و ئەم ئالۆزیە هەمووی بەوەستانی مەی خواردنەوە چاك دەبیتەوە. و بە هۆی کارەساتی کەوتن لە مرۆڤی بەدمەی دا ئیسك شکاندن زۆرە بەتایبەتی مرۆڤی بەد خۆراك و بە تەمەن کەسیك دەپرویت و بە ئاسانی دەشکیت.

١٠-مەی نەخۆشیەکانی دڵ (Alcohol & Heart Disease)

أ-لاوازی و گەورە بوونی دڵ (Cardiomyopathy) کە دڵ گەورە دەبیت و دلە کوتێ دروست دەبیت هەندیك جار هەست بە ئازاری قەفەزەی سنگ دەکات و ئالۆزی لیدانی دڵ و ئەمانە هەمووی بە وەستان لە مەی خواردنەوە نەخۆشەکە بەرەو باشی دەروات.

ب-بەرزە پەستانی خوین (Hypertension) لە بەدمەی دا زۆرە.

١١-مەی و خۆراك: بەدمەی هەموکات بەد خۆراکی لە گەلدایە وەکو ئاشکرایە مەی سەرچاوەیەکی گەورەی ووزەیە لە لەشدا دەبیتە هۆی قەلەوبوون بەڵام لە لەشی بەدمەی‌دا کهول زۆربەی خۆراکە بە سودەکان دەخاتە ئەولاوە و شان بە شانی بەدکاری ریخۆلە گەورە و تیکچونی کاری جگەر زۆربەی ڤیتامین A، ڤیتامین C، ڤیتامین D لە ناو خویندا کەم دەبیتەوە.

بەدمەی چۆن دەبینریت

لەبەر ئەوەی نەخۆشی بەدمەی نەخۆشیەکی تایبەتمەند نیە وەکو نەخۆشی گرانەتا یان نەخۆشی شەکرە بەلکو خۆی

دەبینێتـەوە لـە چـەند نەخۆشـیەکی هـەناوی مرۆڤـدا وەکـو نەخۆشـی جگـەرو دڵ و هـەناوی دی، لەبـەر ئـەوە پزیشــکی چارەسـەر دەبێت هـەموو کـات لـە یـادی بێت، کاریگـەری زۆر خواردنـەوەی مـەی (بەدمـەی) کـە ڕوبـەروی هـەندێك نەخۆشـی هەناوی دەبێتـەوە بـۆ ئـەوەی بزانێـت تـا چ ڕادەیـەك بەدمـەی ڕۆڵی هەیە لـەم جۆرە نەخۆشیانەدا بە دەگمـەن هەڵدەکـەوێت کە (نەخۆشی بەدمەی) خۆی باسی کێشەی بەدمـەی بکـات لەگـەڵ پزیشـکدا. نـەك هەرئـەوە بـەڵکو (بەدمــەی) هــەرگیز نازانێت کە ئاڵۆزی بـاری تەندروسـتی لەشـی پـەیوەندی بـە (بەدمـەی)یـەوە هەیـە زۆربـەی ئـەم نەخۆشـانە دێنـە بـەردەم پزیشك بۆ چەند ئاڵۆزیەکی دی وەکو ئاڵوی گەدە و ریخۆڵـە و هـەندێکی دیکـە سـکاڵا بـەباری دەرونـی دەکـەنیان بـە هـۆی تێکچونـی پـەیوەندی ژن و مێردایـەتی و لاوازی سـێکس و کـەمتر لەوانـە شـێوانی هەڵسـوکەوتی ئـەو مرۆڤـە لـە ژیـانی ڕۆژانەیدا.

کەواتــە نیشــانەکانی (بەدمــەی)ی بــۆی هەیــە ئەمانەی لای خوارەوە بێت:

١–خـەمۆکی Depression. هەرچـەندە مـەی خـۆر بـە بیانوی چارەسـەری خـەمۆکی مـەی دەخواتـەوە بـەڵام بەدمـەی هۆی خەمۆکیە نەك چارەسەر.

٢–دڵەڕاوکێ (قلق) (Anxity) ٣–هەستکردن بە هیلاکی و لەرزین.

٤–لـە هـۆش چوونـی سـاتی (Blackouts) ٥–ئـارەق کردنەوە

٦–شت لەبیرچونەوە ٧–لاوازی سێکسی

٨–دورکەوتنەوە لەکاری ڕۆژانە بە تایبەتی ئەو شەوانەی کـە ڕادەی مـەی خواردنــەوەی زۆرە و ڕۆژی دوای کـاری بـۆ ناکرێت.

٩–کەم خەوی (In somnia) کە بەهیچ جۆرێك نابێت لەم کاتانەدا بەدمەی دەرمانی خەو بەکار بهێنێت.

هەندێك لایەنی دیکەی بەدمەیی

١–ئەگـەر لـە خـێزانێکدا بـە دمـەی هــەبێت پێویسـتە بگەڕێیت بۆ بەدمەی دی چونکە وەکو زانراوە (جینی تایبەت بە بەدمەی هەیە لە خانەی ئەم نەخۆشانەدا.

٢–هەندێك ڕەگەز هەیە (مەی خۆر) و (بەدمەی) تیایاندا زۆرترە لە ڕەگەزی دیکە هەندێك کۆمەڵگاو وڵات مەی خۆریان زۆرترە لە وڵاتانی دی.

٣–کەسێتی Personality بۆ نمونە جۆری سایکۆپاس (Psychopath) زۆرتر بەرەو بەدمەی دەچن وەك لە مرۆڤی ئاسایی.

٤–پیشـەی ئـەو مرۆڤـە: چـەند مـەی هــەرزانتربێت و پەیداکردنی ئاسان بێت ئەوا (بەدمەی) زۆرترە. بەڵام چەند مرۆڤ بێکار تر بێت ئەوا مەترسی بەدمەی زیاترە، کەواتە بەدمەی لە مرۆڤی بێ ئاکاردا زۆرترە. دیسان لەوانەی کە لە ئوتێـل و مەیخانـە کاردەکـەن. دیسـان سـەربازی ناوسـوپا هەروەها پزیشك.

٥–هــەندێك نەخۆشــی زۆرتــر دەبیــنرێت لــە مرۆڤــی (بەمدەی)دا وەك مرۆڤی ئاسایی وەکو برین (قرحەی گـەدە) خوێن بەربوونی گەدەو دواترە گرێ، هەوکردنی پەنکریاس، مێوبونـی جگـەر. سـڕبوونی لاق و قـۆڵ، نەخۆشــی سـیل، قەڵەوی، بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن، فێ (epilepsy) و دیاردەی جگەرە کێشان.

و دەبێت لە یاد نەچێت بەرزە پەستانی خوێن و بەد مەیی سەرنج ڕاکێشەرە کە چارەسەرەکەی وەستان لە مەی خۆریە.

٦–بـەد مـەیی ئـاڵۆزی خـێزانی– وەك نــەگونجانی ژن و مێرد، جیا بونـەوەو تـەڵاق، لێدانـی ژن، ئەشـکەنجەو لێدانـی منـداڵ، بـەد ڕەوشـتی منـداڵ، کارەسـاتی کـەوتن و برینـدار بـوون، نـەخۆش کـەوتن و کـەوتن لــە نەخشـخانە کەوتنــە بەرچەقۆی نەشتەگەری، خـەمۆکی، کـەم دەرامـەتی (پیـاوای کەم بوو هـەرچی پـارەو پـوولی هەیـە دەیدا بـە مـەی و خـۆی و خێزانی بە کولە مەرگی دەژین).

٧–کێشەی کۆمەڵایەتی: وەکو ڕوداوی ئۆتۆمبیلی لەلایەن شـۆفێری بەدمەییـەوە و کارەســاتی ئوتومبیــل بــە هــۆی پەرینەوەی بەدمەی لەسەر شەقام و سەرپێچی کردن لە یاساو بـانگ کـردن لەلایـەن پۆلیسـەوە و ڕاپێـچ کردنیـان بـۆ بنکـەی پۆلیس و دادوەرەوە، سەرەڕای ئەمانە هەمووی کەم دەرامەتی و باری نەبونی و بێ ئیشی بەهۆی دەرکردنی بەدمەی لەسەر ئیشوکاری کە نەیتوانیوە بە ڕێك و پێکی بەجێی بهێنێت.

لە هـەمان کـاتدا هـەندێك دیـاردەی دیکـەی بەدمـەیی بـە ئاسانی دەبینرێت لەم مرۆڤی بەدمەیدا وەکو قەڵەوی، خوێن

زۆریە، چاوسوری، هەڵوێستی توندو تیژی (Cagressive behaviour)، هەمو کات ئەو مرۆڤە بۆنی مەی لێ دێت لە هەناسەو پیست و جل و بەرگیەوە، دەموچاوی سورەو دەمارەکانی خوێ،ی تیادا دەبینرێت، مرۆڤی بەد مەی جل بەرگی شێواوەو بەها بە پاك و تەمیزی خۆی و جل و بەرگ و دەورەپشتی نادات، چاوکزی کە دەبینرێت لە مرۆڤی بەدمەی و جگەرە کێشی قورس دا بەهۆی ئەوەی کە مادەی سایانایدی (cyanide) ناو جگەرە لە لەشی مرۆڤی بەدمەی‌دا بەهۆی سستمی جگەر کۆ دەبێتەوە کە دەماری بینین لاواز دەکات بەهۆی ژەهراوی بونیەوە کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ چاوی کزتر دەبێت و باش نابینێت. لە ڕۆشتندا هەنگاوی مرۆڤی بەدمەی ڕێك نیە و بەم لاو بەولادا دەکەوێت بەهۆی شلی لاق و هەندێك جار دەست لەرزین و قورسی زمان و خاوی دەم و پل ئەمەش بەهۆی پووچ بوونی مێشکەوەیە. بەڵام بەهۆی کەم بونەوەی ڕێژەی ڤیتامین B لە لەشی بەدمەی دا کە دەبێتە هۆی وورێ (Confusion) و لە ڕۆیشتندا بەم لاو بەولادا دەکەوێت و جوڵاندنی چاوی تێك دەچێت کە لەوە بەولاوە لەهۆش خۆ چوون وەسارد بونەوەی لەش.

لەبیرچونەوەی ڕوداوی نوێ بەڵام بیری بۆ ڕوداوە کۆنەکان تیژە. بەدمەی سەخت دەبێتە هۆی بێ هێزی هەموو لەش، ئازاری ماسولکە، ئاوسانی ماسولکەکانی لاق.

بەدمەی لە کۆمەڵگادا: لە ڕاستیدا دیارەی بەدمەی کێشەیەکی ناوکۆمەڵگایە بەر لەوەی نەخۆشی بێت. لە کۆنەوە کاتێك مەی خواردنەوە پەرەی سەند کە پیشەسازی لە پەرەسەندنابوو کە مرۆڤ توانای بەدەست کەوتنی مەی پەیداکردمەی خواردنەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی خەیاڵێکی خۆش بە تایبەتی ئەگەر بە کۆمەڵ لەگەڵ کەسانی دیدا بگێڕرێت کە مرۆڤ لە ژێر ئەو هەواو خەیاڵەوە دڵ بە جۆرێك دەبزوێت کە کەیف دەبینێت. جگە لەوەی کە ڕۆژانە خواردنەوەی ٣٠ گرام (gm٣٠) مەی قەیرانی ناخۆشی دڵ کەم دەکاتەو بەڵام بەدمەی هۆکارێکی زۆر خراپی هەیە بۆ سەر ژیانی مرۆڤ لە چەندین بارەکانی ژیانەوە وەکو (ناوخێزان)، (کۆمەڵگا)، (ژیان)، (کار)، (هاتوچۆ).

بەدمەی خێزان:

بەهۆی بەدمەی‌یەوە باری خێزان زۆر دەشێوێت و بە گوێرەی گۆڕان هەڵسوکەوتنی ئەو مرۆڤە کە هەموو ئەندامێکی ئەم خێزانە ئەم بارە نا ئاسایی‌یە دەچێژێت بەهۆی بەد ڕەفتاری ئەو بەدمەیەوە یان بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی کە بەو هۆیەوە دوچاری دەبێت و دیسان کرین و پەیداکردنی مەی پارەیەکی زۆری دەوێت کە فشارێکی گەورە دەخاتە سەر باری ئابووری خێزانەکە بەهۆی کەم دەرامەتیەوە ئەو خێزانە بێ بەش دەبێت لە خۆشی ژیان. ئەگەر نرخی مەی چەند هەرزانتر بێت ئەوا ژمارەی بەد مەی لە زۆربونایە. هەمو بەڵگەکان ئاشکرای دەکەن کە ئاڵۆزی باری دەروونی مرۆڤ و تێکچونی خێزانی ڕێژەی بەدمەی زۆر دەکەن و یەکێك لەو قوربانیانە (منداڵ)ە لەناو خێزاندا کە بەدمەی بەد ڕەوشتی دەکات و دەبێتە هۆی ئەشکەنجەدانی منداڵ لە ئەشکەنجەی دەرونیەوە هەتا برینداری و کارەسات.

لێرەوە خاڵێکی سەرنج ڕاکێشەر دێتە کایەوە ئەوەش مەی خواردنەوە لە لایەن منداڵی تەمەن (١٦-٢٠) کە بەهوی چاولێکەریەوە لاسایی مەی خواردنەوە دەکاتەوە کە زۆر جار دەبێتە هۆی درست بوونی کارەساتی جۆراوجۆر کە زیانی گەورە دەدات لە پاشەڕۆژی منداڵ و گەنج.

مەی و کار:

بەدمەی دەبێتە هۆی دورکەوتنەوەی ئەو مرۆڤە لە کاری خۆی کە بەهۆی مەی خواردنەوەی شەوەوە ڕۆژی دوایی کاری بۆ جێ بەجێ ناکرێت.

بەتایبەتی ئەگەر کاری هزری (فکری) بێت، خۆ ئەگەر کاری هونەری و میکانیکی بێت کە بەهۆی بەدمەیی‌یەوە ئەم جۆرە مرۆڤانە دوچاری چەندین کارەساتی ناو کارگەو شوێنی کاریان دەبن وەکو کەوتن و برینداری و بەهۆی سەرپێچی لەکارکردن ئەو کارمەندە لە سەر کارەکەی لای دەبەن (کە دەبێتە هۆی کەم دەرامەتی و ئێجگاری قوڵ بوونەوەی کێشەی بەدمەی). بەدمەی ڕۆژ لەدوای ڕۆژ پەیوەندی هاوڕێیەتی کەم دەبێتەوەو کاتێك بەخۆی دەزانێت کە بە تەنها خۆی دەمێنێتەوە و دەورووپشتی چۆڵ دەبێت و بۆ هەرکوێ دەچێت دەردەکرێت.

کارەساتی هاتوچۆو کەوتن: بەهۆی سەرخۆشیەوە وردبینی کەم دەبێتەوەو لێڵ بینی زۆر دەبێت. مرۆڤی سەرخۆش تینی ماسولکەکانی لەشی کەمەو هەنگاوەکانی شلە کە ئەمەش دەبێتە هۆی بریندار بوون بەڵام ئەم دیاردەیە زۆر بەجوانی دەبینرێت لە مرۆڤی سەرخۆشدا کاتی لێ

خورینی ئوتومبیل کە بەهۆی سەرخۆشییەوە ئەو مرۆڤە ناتوانیت بەرپیی خۆی بە روونی ببینیت و توانای ئەوەی کەم دەبیتەوە کە بزانیت چەند دورو نزیکە لە ئوتومبیلی پاش و پیشەوە. یان کاتی پەرینەوەی مرۆڤ و ئاژەڵ لەسەر ریگاوبان. لە مرۆڤی وشیاردا کاتی هەستکردن بە مەترسی ریگاوبان هەلمەتی جولاندنی دەست و پێ لەکاتی لی خوریندا لە چرکەیەك زۆر کەمترە بەلام لە مرۆڤی سەرخۆشدا ئەمە دریژە دەکیشیت کە بەو هۆیەوە سەرخۆش درەنگ تر پێ دەخاتە سەر بریك و ئەو ئوتومبیلە ماوەیەکی زۆرتری دەویت بۆ وەستان بۆیە ریژەی کارەسات زیاد دەکات بیجگە لەوەی کە مرۆڤی زۆر سەرخۆش هاوسەنگی لەشی تیك دەچیت و هەست بە گیژی دەکات و ریگاوبان و هەموو شتیك لە دەوروپشتی دەجولیتەوەو دەخولیتەوە.

مەی و تاوان:

چەندەها تویژینەوە کراوەو پیشانی داوە ریژەی تاوان (گەورە یان بچوك) لە ناو بەدمەیی دا زۆرترە وەك لە مرۆڤی ئاسایی‌دا ئەمیش بەهۆی ئەوەوەیە کە کاتی سەرخۆشی مرۆڤ توانای نامینیت بەسەر (عقلی دیار) داو، بەو هۆیەوە هەندیك قسەو هەلسوکەوتی چەوت دەکات کە ئەگەر مەی و سەرخۆشی نەبوایە هەرگیز ئەو مرۆڤە ئەو هەلویستەی نەبو.

ئالۆزی دەرونی بەدمەی:

بەدمەی ئەو مرۆڤەیە کە ئەم کیشانەی تیدا دەبینریت:

١-کیشەی دەرونی ٢-کیشەی ناوکۆمەڵ و خیزانی

٣-کیشەی یاسایی ٤-کیشەی تەندروستی

کە ئەم کیشانە لە ئەنجامی ژەهراوی بوونی لەش بە مەی یان بەهۆی بەردەوام خواردنەوەی مەی و بەزۆری کە دەبیتە هۆی خووگری – Dependence کەواتە بەدمەی نەخۆشییەکە کە خۆشبەختانە چارەسەری هەیە. هەلسەنگاندنی مرۆڤی بەدمەی بەهۆی دوو خالەوە دەکریت. یەکەمین ئەو مرۆڤە چەند دەخواتەوە و دوهەمین ئەو مرۆڤە چۆن دەخواتەوەو تا چ رادەیەك چۆنیەتی خواردنەوەکە کیشەکانی بۆ دروست دەکات. لە ولاتانی خۆرئاوادا ریژەی (٥٪) لە سەدا پینجی کۆمەلگا کیشەی بەدمەی هەیە (کە بەداخەوە لە ولاتی ئیمەدا ئەو ئامارە نیە) هەندیك لەوانەی باری دەرونیان تەوا نیە روو دەکەنە مەی خواردنی زۆر کە بەدمەی هۆکارە بۆ زیاتر ئالۆزکردنی باری ژن و میردایەتی و خیزانی و ئەوەی کە ئەم کیشەیە قوول تر دەکاتەوە ئەوەیە کە لە سەرەتاوە مەی بەکار دەهینریت لە هەندیك نەخۆشیدا وەکو خەمۆکی، (دلە راوکێ)، بۆ لابردنی ئەشکەنجەی دەرونی و بۆ ئەوەی خۆشی بدات بەو کەسەی دەیخواتەوە. بەدمەی سەرخۆش هەلسوکەوتی توندوتیژە هەروەها کەللەرەق (عناد)ە بەلام ئەمەش کەم و زۆر دەگۆریت بە گویرەی باری خیزانی و کۆمەڵ. مرۆڤی سەرخۆش کە توندوتیژی دەنوینیت نابیت (محاسبە) بکریت بەلکو دەبیت بەهیمنی رەفتاری لەگەڵ بکریت گویی لی بگیریت. لە دانیشتنیکی خواردنەوەدا ئەگەر مەی زۆر بخوریتەوە و بەخیرایی بخوریتەوە لە وانەیە ریژەی ئیسپرتۆ لە خویندا (150mg) لە (100ml)خوی،دا بەرەو ژوورتربیت ئەو مەی خۆرە بۆ ماوەیەکی کەم روداوی لەبیر دەچیتەوە (بەلام ئەمە بە مانای ئەوە نیە کە هۆشی لای خۆی نامینیت) لەبیرچونەوە لەوانەیە تەنها بۆ هەندیك روداوبیت یان بیرچونەوەی گشتی (Amnesic episodes). مرۆڤی بەدمەی هەندیك جار خۆی دەدزیتەوە و لە بەرچاو نامینیت کە دور دەکەویتەوە لە خیزان و کۆمەڵ و کونجی تەنیایی دەگریت و لە شوینیکی نەزانراو بەتەنها دادەنیشیت و ئەم جۆرە مرۆڤە مەرج نیە خەمۆکی هەبیت بەلام ئەوەی کە دەوتریت (مشروب لیی داوە) (Hangover) ئەوەیە هەندیك مرۆڤ رۆژی دوای مەی خواردنەوە توشی چەندین نارەحەتی دەبن وەکو سەریەشە، خەمۆکی، توینیەتی و دڵ تیکەڵ هاتن بەتایبەتی لە هەندیك جۆری مەی‌دا و زۆرتر ئەگەر چەند جۆریك مەی تیکەڵ بکریت بەیەکەوە (کوکتیل) چونکە هەندیك جۆری مەی جگە لە ئیسپرتۆ هەندیك خلتەی تیایە.

هەندیك جۆری مەی خلتەی زۆری تیایە کە سەریەشەو ئالۆزی رۆژی دوای دروست دەکات و لە هەمووی کەمتر کە بیکات جۆری (ڤۆدکا Vodka) دواتر (جن Gin-) دواتر (شەرابی سپی -white wine) و لەوان زیاتر (بیرە–Beer) وە (ویسکی– Whiskies) بەلام لە هەموزیاتر (براندی – Brandy) و زۆرترین (شەرابی سوور – Red wine)

ئەوەی کە شایەنی باسەو بە گویرەی ئاماری ولاتانی خۆر ئاوا دەرکەوتووە کە ریژەی (خۆکوشتن) لە بەدمەی‌دا هەشت (٨٠) جار زیاترە لە مرۆڤی ئاسایی‌دا و ئەمەش زۆرتر دەبینریت لەوانەی کە بەدمەی قورسن و لە وانەیە شان

بەشانی مەی هەندێك دەرمانی جیاواز دەخۆن بە تایبەتی دەرمانی خەو.

مرۆڤی بەد مەی کێیە:

ئەو مرۆڤەیە کە لە هەفتەیەکدا چوار ڕۆژ یان زیاتر دەخواتەوە هەر ڕۆژەی سەرو پێنج شوشە بیرە یان (٨) هەشت پێك ویسکی یان ئارەق یان چوار پێك شەراب دەخواتەوە.

بەهۆی تەمەڵ بونی باری دەرونی بەدمەی (psychological impairment) لەوانەدا کە ڕۆژانە دەخۆنەوە بەسەختی بە جۆرێکیان لێ دێت کە بڕیاردان بۆ ئیشوکاری ڕۆژانەیان ئاسان نابێت بیر کردنەوەو بیردۆزیان (Concentration)یان قورسە و شتیان لە بیردەچێتەوە، گیروگرفتی ڕۆژانەیان بە ئاڵۆزی دەمێنێتەوە ئەمانەش بە تایبەتی لەوانەدا کە تەمەنیان لە (٤٥) ساڵ زوترە.

بەدمەی و خەڵەفاندن (Alcoholic Dementia)

ئەمەش بەهۆی ژەهراوی بوونی شانەکانی مێشك بە ئیسپرتۆی ناو مەی، ئەمەش جیاوازە لەگەڵ خەڵەفاندنی هۆی تەمەن زۆری چونکە ئەم جۆرە خەڵەفاندنە لە سەرو تەمەنی (٥٠) ساڵیدا دەبینرێت لەگەل گۆڕانی هەڵسوکەوتی لە مرۆڤی بەدمەی‌دا کە خەمۆکی دەیگرێت و پەل بیر دەکاتەوە (قول بیر ناکاتەوە)

کە بەردەوام شتی لەبیر دەچێتەوە ئەوەش بەهۆی ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە مێشکی ئەو نەخۆشەدا پێك دێت وەکو بچوك بونەوەو پوچەڵ بونەوەی مێشك لەناو کاسەی سەردا.

بەدمەی و وڕێنەکردن (Alcoholic hallucinosis) لە هەندێك لەو مرۆڤانەدا ڕوو دەدات کە بەدمەی و بەردەوام دەخۆنەوە، و ڕێنە لە کاتێکدا ڕو دەدات کە هۆشیان زۆر تەواوە بەتایبەتی ئەم جۆرە بەدمەی‌یانە هەست بەوە دەکەن کە هەندێك دەنگ دێتە بەر گوێیان کە دەنگە کە لە شێوەی قسەکردنایە کەوا دەزانن قسەیان لەگەڵ دەکات و بەو جۆرە ڕەفتار دەکەن لەگەڵ دەوروپشتیان دا. هەندێك مرۆڤی بەدمەی قورس، ئەوانەی باری سێکسی یان لاوازە کاری ژن و مێردایەتیان بۆ هەڵناسورێت و گومان لە هاوسەرەکەیی دەکات کە دڵی دابێت بە یەکێکی دی. بەو گوێرەیە هەندێك جار بەو خەیاڵەوە بیر لە تۆڵە دەکاتەوە بە ئەشکەنجەدانی هاوسەرەکەی یان هەوڵی کوشتنی.

بەدمەی وەکو هەموو دیاردەیەکی جگەرکێشان و تلیاك کیشان دیاردەیەکی دەرونیە کە لەش فێری بو. بۆ ئەو ئاڵۆز دەبێت.

مرۆڤ لە سەرەتای لاویدا دەست بە خواردنەوە دەکات وەکو لاسایی کردنەوە و دەیەوێت پیشانی کۆمەڵی بدات کە ئەویش گەورەبوە و بوە لە پیاو و ئەوەی زیاتر هانی دەدات ئەو هەستە خۆشەیە کە دوای خواردنەوەکە دەستی پێ دەکات کە ئەمە چەند بارە بووەوە ئیتر دەبێت بەخوو (Habit) کە حەز دەکات بەردەوام بێت و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زۆرتر دەخواتەوە بۆ ئەوەی هەمان کەیف و خۆشی هەبێت چونکە لەشی زۆرتر داوای مەی دەکات. ئەم حاڵەتە لەوانەدا دروست دەبێت کە ڕۆژانە زۆر دەخۆنەوە بۆ ماوەی چەند مانگێك کە دواتر ئەم ڕادەی بەدمەیی‌یە دەبێتە دیاردەیەکی فسیۆلۆژی کە بەم جۆرە لەشی مرۆڤ ڕۆژ لە دوای ڕۆژ داوای مەی دەکات (Tolerance) هەتا ڕۆژێك دێت ئەو خەیاڵە خۆشەی مەی دروستی دەکرد بەیەك (پەرداخ مەی ئێستا هەمان خەیاڵ بە (١٠) پەرداخ مەی دروست دەبێت. ئەمە لەلایەك بەلاّم لەلایەکی دیکەوە وەستاندنی مەی خواردنەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی چەندەها ئاڵۆزی لەش کە ئەمەش دەبێتە هاندەرێك کە ئەوکەسە سەر لەنوێ دست بکاتەوە بە خواردنەوە و بگرە لە جاران زیاتر بە مانای ئاڵۆزی لەش دوای لەمەی بڕینەوە (Withdrawal Syndrome).

خۆ پاراستن لە بەد مەی: ئەوکەسەی کەهەست دەکات بەرەو بەدمەی دەچێت و ئەوەی کە دەیەوێت خۆی بدزێتەوە لە خواردنەوەی مەی و بەرهەڵستی ئەو حەزلێکردنە بکات دەبێت دەسەلاّتی هەبێت بەسەر خۆیدا ئەو مەی خۆرەی هەست دەکات کە بەرەو بەدمەی دەچێت زۆر ئاسانترە لەم قۆناغەدا کە خۆی بگرێتەوە وەك لەوەی کە توشی بەدمەی ببێت کە دواتر ئەو ئاسانە نابێت بۆ بڕینەوە لە مەی.

ڕێنمایی بۆ خۆ پاراستن لە بەدمەی:

١-ئەگەر یەکێك وێری کردبێت بۆ دانیشتنی خواردنەوە، پێش کات وەلاّم ئامادەبکە و بە ڕەفتارێکی جوان خۆت بکێشەرەوە.

٢-بروبیانو بدۆزەرەوە بۆ ئەوەی چی دی دوای هاوڕێیان نەکەویت بۆ خواردنەوەی مەی لەملاو لەولا.

٣-دڵگران مەبە ئەگەر ژن و منداڵەکانت تورەبوون و گلەیی خواردنەوەیان لێ کردیت بە پێچەوانەوە بەسنگی فراوانەوە ئامۆژگاریەکانیان لێ وەرگرە و پەیڕەوی بکە.

٤-کاتی بێ ئیشیت کەم بکەرەوە و خۆت خەریك بکە بە جۆرەها کاری دیکەوە وەکو وەرزش، خوێندنەوە، بە تایبەتی خوێندنەوە لە کتێبخانەی گشتی یان لەیانەکان. هەندێك وردە ئیشی ناوماڵ وەکو کاری کارەبایی و بایەخ و گوڵ و گەڵا پەروەردەکردن، پەروەردەکردنی هەندێك باڵندە یان ماسی یان خۆ خەریك کردن بە هەندێك کاری مرۆڤایەتی و خێرخوازیەوە.

ئەگەر مرۆڤی بەدمەی هەشت کاتژمێر (٨) پاش دواخواردنەوەی هیچی دی نەخواتەوە ئەوا هەست بە ئالۆزی مێشك دەکات کە ماخۆلانی پێ دەکەوێت و ئیشتهای بۆ خواردن نامێنێت و کەم خەو دەبێت، دڵە کوتێ پێ دەکەوێت و ئارەقی زۆر دەکاتەوە ئەمە ئەگەر رۆژانە (200-400 gm) گرام ئیسپرتۆ (مەی) بخواتەوە و ئەگەر دواتر بیبڕێتەوە لەمەی و خۆ ڕاگربێت و ئەگەر بتوانێت ڕۆژانە تەنها (50gm) گرام کە دەکاتە یەك پێك مەی بخواتەوە یان ڕۆژی یەك بیرە بۆ ماوەی دوو هەفتە ئەوا وردە وردە ئالۆزیەکەی کەم دەبێتەوە و لەشی پاك دەبێتەوە کە دواتر دەتوانیت بەبێ مەی گوزەران بکات.

دابڕان لە مەی بۆ مرۆڤی بەدمەی سەختە بە ڕاستی ئالۆزیەکی سەختە کە بەم شێوەیەی لای خوارەوە دەبینرێت: ئەگەر مرۆڤی بەدمەی قورس بۆ ماوەی سێ ڕۆژ دووربکەوێتەوە لە مەی ئەوا بە جۆرێك باری دەروونی لەشی تێك دەچێت کە دەکەوێتە ورێنەکردن و قسەی هەلەق و مەلەق دەکات لەرزینی دەست و جوڵاندنی لەشی، دڵە کوتێ و ئارەق کردنەوە، هەنسکە برکێ و تەنانەت پەرکەم بەم هۆیەوە ئەم نەخۆشە ترسیان لێ دەنیشێت و ورێنە دەکەن بە هۆی ئەوەوە کە هەندێك ڕوودوا دێتە بەر چاویان و هەندێك دەنگ بەرەو گوێیان دێت کە توشی خەمۆکی زۆر سەخت دەبن. خۆ ئەگەر ئەو مرۆڤە بەدمەی بڕیاری دابێت کە خۆی دابڕێت لە مەی (چی دی مەی نەخواتەوە) ئەوا ئەم هەمو ئالۆزیەی لەشی لە ماوەی دوو سێ هەفتەدا وردە وردە کەم دەبێتەوە کە دواتر ئەوکەسە دەبێتە مرۆڤێکی ئاسایی.

هەوڵی لەناوبردنی بەدمەی: چەند (ڕێنماییەك)

١-مەی فرۆشتن بە هەموو جۆرێکیەوە زۆر هەرزان نەکرێت (هەرچەندە بە گوێرەی ئەو بارو دۆخەی کە چەند ساڵی ڕابردوودا پێدا ڕۆیشین و نرخی مەی زۆر گران بوو بەڕادیەك کە مەی خۆرەکان لە شارەکەماندا توانای کڕینی (مەی) یان نەبو ڕوویان کردە جۆرەها مەی لە جۆری شراب و ئارەقی دروست کراوی ماڵان بەشێوەیەکی نائاساییی کە جۆرەها خڵتەی تیادابوو و بوە هۆی تێکچونی باری تەندروستی کەسانێکی زۆر بەهۆی ژەهراوی بونیان بەو خڵتانەوە)

٢-ڕێ پێ نەدان بەمەی فرۆشتن لەسەر ڕێگاوبان و کون قوژبنی سەیرانگاکان.

٣-ڕێ نەدان بە فرۆشتنی مەی بە منداڵ و هەرزەکار و دانانی یاسایی تایبەتی بۆ ئەم مەبەستە.

٤-ڕێ پێ نەدان بە سەرخۆش بە بەکارهێنانی ئۆتۆمبیل و دانانی یاسای تایبەتی لەم بارەیەوە لەسەر ڕێگاوبانی ناو شارو دەرەوە بەهۆی چالاکی تیمی تایبەتی پۆلیسی هاتووچۆ و پۆلیسی فریاکەوتن و سزادانی ئەم جۆرە سەرپێچی کەرانە بەتوندی.

٥-ڕێ نەدان بە بەرهەم هێنانی مەی بە قاچاخ و لە ناو ماڵاندا چونکە ئەم جۆرە بەرهەمانە ڕێژەیەکی زۆر لە خلتەو مادەی ئەڵدەهایدی تیادایە کە دەبێتەهۆی ژەهراوی بوونی مرۆڤ.

٦-پلان دانان و ڕوون کردنەوەی بەسوود لە ناو کۆمەڵگادا کە بەڕوونی ئاشکرا بکرێت هەموو بارەکانی مەی خواردنەوە ئەگەر بۆ خۆشی بێت لەلایەکەوەو (بەدمەی) لەلایەکی دیکەوە کە چەند دەبێتە هۆی نەخۆشی و سەرلێ شێوان بۆ مرۆڤ و کۆمەڵ بە گشتی.

ئامێری پرۆکسی

proxy server

فازل ئەحمەد عەبدوڵلا
موعیدی بەشی کۆمپیوتەر/ زانکۆی سلێمانی

ئینتەرنێت Internet بە گەورەترین تۆڕی زانیارییەکان دادەنرێت لەسەرانسەری جیهاندا و فراوانترین و گەورەترین تۆڕی کۆمپیوتەرە لە جیهاندا، کە ڕێگە بە بەشداربووان دەدات بە چەندین شێواز پەیوەندی بە یەکترەوە بکەن و سود لە یەکتری وەربگرن وەکو پۆستی ئەلیکترۆنی E-mail و گواستنەوەی فایل file-Transfere و گفتوگۆی ڕاستەوخۆ Chat و هەواڵەکان news Group و سود وەرگرتن لە کتێبخانە گەورەکانی جیهان و وەرگرتنی گۆڤارو ڕۆژنامەو کتێب لێیانەوە.

گومانی تێدانییە کە تۆڕی ئینتەرنێت بەشێوەیەکی زۆر خێرا پێش دەکەوێت و ژمارەی لاپەڕەکانی ئینتەرنێت (Web pages) ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە زیادبوندایەو لە هەمان کاتیشدا ژمارەی بەکارهێنەرانیش users ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لە زیادبووندایە ئەویش لەبەر فراوان بوونی بوارەکانی بەکارهێنانی ئینتەرنێت و تایبەتمەندییەکانیەتی، بەشێوەیەك کە هەموو بوارەکانی دەگرێتەوە وەکو توێژینەوەو خوێندن لە دوورەوە و پەیوەندی کردن و ئاڵوگۆڕکردن زانیاری لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێت، هۆکەشی دەگەڕێتەوە بۆ خێرایی گەیاندن زانیارییەکان و پاراستنی لە هەموو جۆرە دەستێوەردان و شێواندنێك.

لە سەرەتادا یەکێك لە کێشە بنەڕەتیەکانی ئەم تۆڕە کێشەی خاو و خلیچکی و هێواشی تۆڕەکەبوو لەبەرئەوە نەدەتوانرا ئەم تۆڕە سودی خۆی بە تەواوی بگەیەنێ بە بەکارهێنەرانی، لەبەرئەوە بەردەوام خەمخۆرو شارەزایانی تۆڕەکە بەردەوام لە هەوڵ و کۆشش دا بوون تاکو بەسەر ئەو کۆسپەدا زاڵ بن و ئینتەرنێت بکەنە ئامێرێکی زوو گەیاندنی زانیارییەکان و بەهۆیەوە ڕۆشنبیری و فیکری زیاتر بکەن و تۆڕی پەیوەندی کردن خێراتر بکەن، ئەویش بەهۆی ئامێری پرۆکسی proxy server دەبوو.

ئامێری پڕۆکسی بەکارهێنەری گشتی جیهانییەو لە زۆر بواردا بەکاردێت و بۆ خێراکردن و پەیوەندی کردنو مامەڵەکردن لەگەڵ ئینتەرنێتەو، هەروەها هەندێك کاری ئەمنی گرنگتر جێبەجێ دەکات.

ئامێری پڕۆکسی چییەو چۆن دەبێتە خێراکردنی تۆڕی ئینتەرنێت؟

پڕۆکسی proxy ووشەیەکی ئینگلیزییەو واتای وەکیل دێت کە کاردەکات بەڕۆڵی نێوەندێ لە نێوان بەشدارانی کۆمپانیاکانی پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت Internet Service لەگەڵ ئەو سایتانەی web sites کە لەسەر تۆڕی جیهانیدان، یاخود بە ڕۆڵی وەکیلێ بۆ بەشداربوانی users لە خواستنی زانیارییەکان لەو سایتانەدا.

دەتوانین بڵێین کە ئامێری پڕۆکسی وەکو میمۆری کاش cashe memory قەبارەی گەورە وایە کارەکەشی خێراکردنی دەستکەوتنی زانیارییەکانە لە شوێنەکانی ویب web site جێبەجێکردنی هەندێك کاری دیکەی بەسوود.

ئەگەر وویستمان پەڕەیەك لە پەڕەکانی ویب web page وەربگرین و ببینین، ئەوا بەرنامەی ئینتەرنێت (Internet explorer)Ie پەیوەندییەك پێکدەهێنێت لە نێوان تۆ و ئەو سایتەدا.

پاشان خواستنی پەڕەی خوێندنەوەی تێکست Hyper text Markuf Language) HTML) (چونکە هەموو پەڕەکانی ئینتەرنێت لەسەر شێوازی خوێندنەوەی تێکست HTML دروست دەکرێن) پاشان گوێزانەوەی بۆ ئامێرەکە (پڕۆکسی).

بەڵام ئەگەر کەسێکی دی وویستی سەردانی هەمان سایت بکات لە هەمان کاتدا یاخود دوای ماوەیەکی دیکە ئەوا دەبێت کردارەکانی پێشوو جارێکی دی دووبارە بکرێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی مەشغول کردنو هێواش کردنی هێڵەکانی پەیوەندی کردن بە تۆڕی ئینتەرنێتەوە بۆ خواستنی هەمان زانیاری لە هەمان کاتدا بەتایبەتی ئەگەر ئەوکارە پەیوەندی بەسەردانی سایتە بەناوبانگەکانەوە هەبێ کە بە زۆری ئەو سایتانە بەکاردەهێنرێت وەکو AOL, mail,hotmail, yahoo.

بەرنامەی ئینتەرنێت Ie ئامێری پڕۆکسی ئامادە دەکات بۆ خواستنی سایتی داواکراو و ئامێری پڕۆکسی بەدوای پەڕەی داواکراو دا دەگەڕێت لە داتا بەیسەکەیدا (واتە لە میمۆری کاش دا) کە ئایا ئەو نسخەیە تازەیە لەلای!!!

ئەگەر ئامێری پڕۆکسی پەڕەکەی دۆزییەوە لەناو داتابەیسەکەیدا Database ئەوا ڕاستەوخۆ بۆی دەنێرێت، بەڵام ئەگەر لەلای نەبوو ئەوا داوا لە سایتەکە دەکات و نسخەیەك بۆ بەکارهێنەر (داواکەر) دەنێرێت لە هەمان کاتیشدا نسخەیەك لە داتابەیسەکەیدا خەزن دەکات.

بۆئەوەی ئەگەر بەکارهێنەرێکی دیکە user داوای بەکارهێنانی هەمان سایتی کرد لەو ئامێرە، ئەوا پڕۆکسی لە داتابەیسەکەیەوە ڕاستەوخۆ بۆی ڕەوانە دەکات و بەخێراییەکی زۆر بەبێ دووبارە وەرگرتنی پەڕەکە لەو سایتەدا.

زیاتر لەوەش خێراییەکەی دەگەڕێتەوە بۆ لایەنێکی دی ئەویش کە پڕۆکسی دەتوانێت زانیارییەکانی سایتی ویب بخوێنێتەوەو بە خێرایی زیاتر لە توانای ئامێری کۆمپیوتەر سایتەکەت بۆ ڕەوانە بکات.

لەبەرئەوە ئامێری پڕۆکس دەبێتە کەمکردنەوەی ٥٠٪ی کاتی بەکارهاتوو، بۆیە بەکارهێنانی زۆری پڕۆکسی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سودە باشە.

ئەوکارانەی دیکەی پڕۆکس چین؟

لە سەرەتادا پێشکەوتنی تەکنیکی پڕۆکسی وەك بەربەستی ئاگرین Fire Walls لە ئینتەرنێت دا بەکاردەهات، بەربەستی ئاگرین Fire Walls بریتییە لە سیستمی ئەمنی بۆ ڕەفزکردنی هەموو نیشانەیەکی ڕۆیشتوو یا هاتوو (Input – ontpnt signal) بۆ ناو تۆڕێکی ناوخۆیی LAN.

واتە بەربەستی ئاگرین لەناو تۆڕێکی ناوخۆیی دەبەسترێت بۆئەوەی هیچ کەسێك نەتوانێت زانیاری بۆ دەرەوەی تۆڕەکە ببات یاخو بۆ ناو تۆڕەکە وەربگرێت.

بۆیە ئەگەر بەکارهێنەر بیویستایە بەلگە نامەیەك (دۆکیومێنتیك-فایلیك) لە تۆڕی ئینتەرنێت وەربگرێ ئەوا داوا لە ئامیری پرۆکسی دەکات کە هەستێ بەوکارەو تیپەربوونی بەنیو بەربەستی ئاگرین دا.

ئامێری پرۆکسی لەم دواییەدا ناوبانگی زۆری پەیداکرد ئەویش بەهۆی توانای خیراکردنی پەیوەندی کردنی بە تۆڕی ئینتەرنێت و کەمکردنەوەی هێمای گویزراوەو دلنیایی لە ئەمنیەتی باش بۆ تەحەکوم کردن بەپرۆسەی پەیوەندی کردن بە ئینتەرنێتەوە.

بە بەکارهێنانی ئامێری پرۆکسی دەتوانریت بە ئاسانی ئەوکەسانە تعریف بکریت کە ریپیدراون بۆ پەیوەندیکردن بە ئینتەرنیتەوەو دیاری کردنی ئەو خزمەتگوزارییانەی کە دەتوانێت بەکاریبهێنێت (بۆ نمونە تەنها بۆی هەیە ئیمەیڵ وەربگریتو بینێریت بەلام بۆی نیە بچیتە چەند سایتیکی دیاریکراوەوە).

هەروەها بەریوەبەری تۆڕەکە دەتوانیت رۆژەکانی هەفتەو کاتژمیرەکانی بۆ دیاریبکات.

ئایا دەتوانرێت دۆکیۆمێنتی ویب لە پرۆکسی دا خەزن بکرێت:

نەخیر، بەلکو هەلکو هەندیك سایتی ویب بە شیوەیەکی ناراستەوخۆ چەند پەرەیەکی ئینتەرنیت دەنیرن لەگەڵ ئەو زانیارییانەی کە داواکراوە.

هەندیك لەو پەرانە بەشیوەی هەمیشەیی لە کاشدا دەمیننەوەو بەشیوەی کاتی ئەو پەرەیە دەکاتە بەکارهێنەر بەبێ ئەوەی بەکارهێنەر داوای کردبیت وەکو پەرەی ئیعلانات و سایتی سیکسی کە دەبیتە هۆی بیزارکردنی بەکارهێنەر.

خراپیەکانی ئامیری پرۆکسی:

بیگومان ئەم ئامیرە وەکو هەموو ئامیرەکانی دیکە بێ کەموکوری نیەو خراپی خۆیشی هەیە، بۆیە پێویستە ئاگاداری خراپییەکانیشیان ببین بۆیە:

لە رێی پرۆکسییەوە دەتوانریت مەنعی پەیوەندی کردن بەهەندیك پەرەی ئینتەرنیتەوە بکرێ کە ئەمەش بووە هۆی هەرایەکی ئیعلامی لەبەرئەوەی کە گوایە ئەو ئامیرە ئەداتیکە بۆ چاودیریکردنی بەکارهینەرانی ئینتەرنیت.

زیاتر لەوەش خراپییەکی دیکەی پرۆکسی ئەوەیە کە هەندیك جار پەرەی کۆنو نوقسان بۆ بەکارهێنەر رەوانە دەکات لە داتابەیسەکەیەوە، بەلام دەتوانریت ئەو کیشەیە چارەسەر بکریت بەهۆی کلیکی لەسەر refresh بکریت. کیشەیەکی دیکە لەکاتی پچرانی هیلی پەیوەندی کردن یاخود لەکاتی ئیلغاکردنەوەی خواستنی پەرەکە لەلایەن بەکارهینەرەوە ئەوا بەشێ لەو پەرەیە لە داتا بەیسی پرۆکسیدا دەمینیتەوە. بۆیە پێویستە رۆژانە داتابەیسی پرۆکسی پاکبکریتەوە و دووبارە تەنزیم بکریتەوە. بەلام ئەم کیشانە بچووکن وکاتین و دەتوانریت بەهۆی پیشکەوتنی تەکنیکەوە ئەم کارە چارەسەری بۆ بدۆزریتەوە.

بەکارهێنانی پرۆکسی زۆر فراوان بووەو بلاوبۆتەوە، بۆ نمونە بنکەی تویژینەوەی Lewis سەربەوەکالەتی NASA ئامیری پرۆکسی بەکاردەهینن بۆ پاراستنی تۆرەکەیان لەبەرمەجەی جافا Java Applets ی تیکدەر لەرێی فلتەری دۆکیومینتەکانەوە، ئەویش بۆ لابردنی هەموو لینکەکانی Linksی جافایەو تیپەراندنی دۆکیۆمینتەکە بەتەنیا بۆ تۆری ناوخۆکەیان.

جافا زمانیکی بەرمەجەی کۆمپیوتەرەو ئۆبجیکتی 00p (object orriented programming) بەکاردەهینریتو سەربەخۆ کاری خۆی دەکات کە کۆمپانیای بەناوبانگی ئەمریکی SUN پەرەی پیداوە.

هیشتا جافا لە قۆناغی پەرەپیدانو گەشەکردنە Development &Integrity دایە تاکو لە هەموو بوارەکان بەکاربهینریت.

هەندێك پەڕەی ویب لینکی بەرمەجەی جافای تێدایەو ئەویش لەڕێی فرمانەکانی HTMLوەیە و هەرکاتێ ئەو پەڕەیەکرایەوە کە بەرمەجەی جافا JavaApplet ی تێدابوو، ڕاستەوخۆ ئەو بەرمەجەیەش لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت و لەسەر کۆمپیوتەرەکەت (user) تەنفیز دەبێت (جێبەجێ دەبێت) و کاری خۆی دەکات.

هەرچەندە کە زمانی جافا ئالیەتی حمایەتی ئەمنی تێدایە، بەڵام ئەوە زەمانەتی ناکات لە دروست نەکردنی هەندێك بەرمەجیات کە کاری خراپەو تێکدەر لەسەر ئامێری کۆمپیوتەرەکەت ئەنجام دەدەن، وەکو سڕینەوەی فایلەکانی هارد دیسك Harddisk یاخود سڕینەوەی فایلاتی سیستم ویندۆز.

دوای ئەوەی کە یەکێك لە بەرنامە دانەر، توانی بەرنامەیەك دروست بکات و لەناو پەڕەی ویب دایبنێت کە تەکنیکی Activexی تێدا بەکارهێنا، کە ئەم بەرنامەیە بووە هۆی داخستنی ویندۆز shutdown لەکاتێ کە بەکارهێنەر داوای ئەم پەڕەیەی بکردایە. دەتوانرێت کە ئەداتی Activex دروست بکرێت بۆ فۆرمات کردنەوەی هارد دیسکی کۆمپیوتەری بەکارهێنەر لە کاتی داواکردنی ئەم پەڕەیە کە ئەم بەرمەجیاتەی تێدا بێت. هەروەها دەتوانرێت ڤایرۆسی کۆمپیوتەر لەناو Activexدابنرێت و لەڕێی پەڕەکانی ویب بڵاوبکرێتەوە.

هەروەها بەهۆی ئەم بەرمەجیاتەوە دەتوانرێت بەدوای زانیارییە گرنگەکانی سەرهارد دیسك بگەڕێت و لە ڕێی بەریدی ئەلیکتۆرنیەوە ڕەوانەی لایەنی دیاریکراو بکرێت، بەبێ ئەوەی هەست بەو کارە بکرێت.

زۆربەی ئەم کارانە بەشێوەیەکی شاراوەیی لەڕێی پەڕەی ئیعلانات و یاری ڕاستەوخۆ Game دادەنرێت بۆ ئەوەی بە هیچ شێوەیەك ئاگاداری ئەو کارە نەبێت (user) کە بەشێوەی شاراوەیی دەکرێت لە سەر کۆمپیوتەرەکەت.

بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە گرنگە پەڕەکانی ویب لە هەر بەرمەجەیەکی (بەرنامەیەکی) تێکدەرو شێواندن پاك بکرێتەوە، بۆیە ناتوانرێت جمهوری ئینتەرنێت پرۆکسی ڕەفزبکەنەوە لە کاتی دەرکەوتنەیەوە، چونکە کارەکەی خێراکردن و بەهێزکردن پەیوەندیکردن بە ئینتەرنێتەوە لەگەڵ هەندێك کاری ئەمنی سودمەندی دیکە جێبەجێ دەکات.

سەرچاوە: **گۆڤاری** Pc-Magazine

httf://www.pcmag..com

دەگونجێت بە لێنۆڕینێکی خوێن شێرپەنجەی (سی) دیاری بکرێت

زانایان ڕایانگەیاند: دەشێت ئەندازەگرتنی گەردێك کە هۆکاری بڵاوبونەوەی شێرپەنجەیە ببێتە بنچینە بۆ دیاری کردنی شێرپەنجەی (سی) بە تاقی کردنەوەی خوێن.

بە گوێرەی هەواڵی (ڕۆیترز) لە لەندەن لێکۆڵەرەوانی زانکۆی (فیلیپس) لە (ماربورگ)ی ئەڵمانیا بۆیان دەرکەوت کە ئەو نەخۆشانەی دوچاری شێرپەنجەی (سی) بوون، ڕێژەی کۆبونەوەی گەردێك بەناوی (پلبوتروبین) لە خوێنی ئەو نەخۆشانەدا (١١) ئەوەندە زیاترە لە چاو کەسێکی لەش ساغ دا دکتۆر (گرهارد زوگمایر) کە سەرپەرشتی کردنی ئەم گروپە لە ئەستۆ دەگرێت دەڵێت:

(لێکۆڵینەوەی ئێمە نیشانی دەدات کە ڕێژەی ئەم گەردە لەو نەخۆشانەی دوچاری شێرپەنجەی (سی)ین (بەتایبەتی کەسانێك توشی شێرپەنجەی خانە بچوکەکانیسی بووبن) زیاتر دۆزراوەتەوە.

شێرپەنجەی خانە بچوکەکانی سی جۆرێکە لە شێرپەنجە بڵاوەکان کە ڕێژەی ٢٠-٢٥٪ی هۆکاری ناسینەوەی شێرپەنجەی سییەکان پێك دەهێنێت، گەردی (پلیوتروپین) بەشێکی گرنگە لە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە، لەبەرئەوە دابەش بوونی خانەیی و گەورەبوونی دەماری خوێن (لە لوکانی خوێن) شێرپەنجەکە هاندەدات.

زانایان ڕێژەی ئەم گەردەیان لە (٨٥) نەخۆشی دوچار (تووش بوو) بە شێرپەنجە و (٤١) کەسی لەش ساغدا بەراورد کرد، زۆربەی نەخۆشە تووش بووەکان بە شێرپەنجە بڕێکی زۆر لەم گەردەیان تێدابوو.

دکتۆر زوگمایر و هاوکارانی تێبینیان کرد کە ڕێژەی کۆبونەوەی ئەم گەردە لەگەڵ تەشەنەکردنی (بەهێزبوونی) نەخۆشییەکەدا زیاد دەکات.

ڕێژەی ئەم گەردە لە کەسانی تووش بوو بەشێرپەنجەی سییەکان کە تازە تووش بوون ٦٢٪ کەمترە وەك لەوانەی کە بەسەختی تووش بوون.

بەپێی ئەم لێکۆڵینەوەیە کە لە بڵاوکراوەی (کانسەر Cancer) شێرپەنجە بەچاپ گەیەنراوە، ئەم گەردە یارمەتی پزیشکەکان دەدات بۆ دەرخستنی ئەم نەخۆشییە لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا و دیاری کردنی دەرمانێکی باش بۆی بەشێوەیەکی ڕاست.

بە ووتەی لێکۆڵەرەوان، شێرپەنجەی سی بەگشتی درەنگ دەدۆزرێتەوەو لێنۆڕینێکی خوێن کە بتوانێت نیشانە سەرەتاییەکانی ئەم نەخۆشییە دەست نیشان بکات بە پێشکەوتنێکی گەورەدا دادەنرێت.

هەروەها ئەم گەردە دەتوانێت نیشانەی تایبەت بە کاردانەوەی نەخۆشەکان بۆ دانانی دەرمان بخاتە بەردەست پزیشکان.

لە کاتێکدا لێکۆڵەرەوان ڕادەی ئەم گەردەیان لەو کەسانەدا کە دەکەونە ژێر لێکۆڵینەوەی چارەسەری کیمیایی پکشنی بۆیان دەرکەوت کە ڕادەی یان ڕێژەی ئەم گەردە لەو نەخۆشانەدا کە ڕوو لە چاکبوونەوەی کەمن کەم دەبێتەوە بەڵام لەو کەسانەدا کە ئەم شێوە چارەسەرە بەکارناهێنن بەرز دەبێتەوە.

شێرپەنجەی سی یەکێکە لە باوترین هۆکارەکانی مردن لە شێرپەنجەداو ئەم نەخۆشییە بەشێوەیەکی زاڵ بەر لە بڵاوبونەوەی شێرپەنجە کە دەرناکەوێت و ئێستا بە گوێرەی چارەسەری کیمیایی کاردانەوەی گونجاو نیشان نادات.

بەکاربردن یان بەکارهێنانی جگەرە تلیاك ... هۆیەکانی دوکەڵ هۆکاری سەرەکیی ئەم شێرپەنجەیەن.

لێکۆڵەرەوان دەڵێن:

کۆکین، تەنگە نەفەسی، خیسە خیسی سنگ و بەرزبوونەوەی خوێن لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەن.

شەهێن حسێن کەسنەزانی

داگیرکردنی فەزا بۆچییە؟.

جەمال محەمەد ئەمین
پسپۆڕی فیزیک

کاتێك پرۆژەیەکی فەزایی دیاریکراو دادەنرێت، ئیتر ئەو پرۆژەیە هەڵدانی مانگە دەستکردەکان بێت، دۆزینەوەی هەسارەیەك بێت، یان دابەزین بێت بۆ سەر ڕووی هەیڤ یان هەر هەسارەیەکی دی، لەو کاتانەدا پێویستیەکی تەکنیکی وا دێتە پێشەوە کە تەکنۆلۆژیای ئەمڕۆ ئەو پێویستیەی دابین نەکردووە، بۆ نمونە لەوانەیە لە میانەی بەجێهێنانی پرۆژەکەدا پێویستی بە ئامێرێکی پاکژکردنی هەوای خێراو چوستی بەرز هەبێت، یان پێوەرێکی پلەی گەرمی زۆر ورد، یان دۆزەرەوەیەکی بەکتریاو میکرۆبەکان و، یان هەر ئامێرێکی دیکە بێت. ئامێرە مەبەستەکە کە دەست بدات بۆ پرۆژەکە دروست دەکرێت، بەڵام پاشان تەکنیکاران بیر لەوە دەکەنەوە کە تا چەند سود لەو ئامێرە لە ژیانی ڕۆژانەدا وەردەگیرێت، چونکە بەشێویەکی ناڕاستەوخۆ سود لەو ئامێرە فەزاییانە وەردەگیرێت، تا ئێستا زیاد لە ١٠٠ لەو ئامێرە فەزاییانە بەشێوەی ناڕاستەوخۆ لە ژیانی ڕۆژانەدا سوودیان لێوەرگیراوە.

بوارەکانی سوود لێوەرگرتن لەو ئامێرانەی پرۆژە فەزاییەکانیش دەکرێت بەسێ بوارەوە کە ئەمانەن: بواری نوژداری، ژیانی ڕۆژانە، تەکنیك:

بواری نوژداری و تەندروستی : بەکورتی ئاماژە بۆ چەند ئامێرێك دەکەین کە بۆ پرۆژە فەزاییەکان دروستکراون و لە بواری نوژداریشدا سوودیان لێوەردەگیرێت، بۆ نمونە لەو ئامێرانە:

١/ئامێری وێنەگرتن بەتیشکی X ی زۆر بچوك و هەڵگیراو بەناوی (FLUROSCAN x) کە درێژی و پانی و بەرزی لە (٦٠سم) تێپەڕ ناکات و قورساییەکەشی لە (٥کگم) تێپەڕ ناکات، و زۆر وردە لەوێنەگرتنداو لە یەکێك لە ناوەندەکانی (ناسا) دروستکراوەو تا ئێستاش لە زیاد لە (٥٠٠) نەخۆشخانەی ئەمەریکیدا بەکاردەهێنرێت، لە سیفەتە باشەکانی ئەو ئامێرە ئەوەیە کە هەڵگرتن و گواستنەوەی ئاسان و لە ئوتومبیلەکانی فریا کەوتنیشدا بەکاردەهێنرێت و بە پاتری کاردەکات، پێویستی بە ڕووپۆشی قورقوشمی و دیواری ئەستوری قورقوشمی نیەو هەتا فیلمی

فوتوگرافیش بەکارناهێنێت، چونکە وێنەکە راستەوخۆ و خێرا لە سەر شاشە دەردەخات.

٢/ڤیدیۆی گەرمی: ئاژانسی (ناسا) بە هاوکاری لەگەڵ هەندێك لە دامەزراوەی دیکە کە هەندێکیان سەربازی بوون توانییان پەرە بدەن بە ئامێرەکانی وەرگرتنی تیشکی خوارسور، کە ئەوەش ڕێگا خۆش دەکات بۆ دەرخستی هەر تەنێکی گەرم و زانینی گۆڕانکاریە گەرمیەکانی کە لەو تەنەو دەوروپشتیدا ڕوودەدات، ئەوەندەی نەبرد کە ئەو تەکنیکە نوێیە بەکارهێنرا بۆ دەرخستنی کەمترین گۆڕانی گەرمی لە لەشدا.

٣/سیستمی پەرەپێدانی دیجتاڵی بۆ دڵ: لە پێش ١٥ ساڵ لەمەو بەرەوە، کاتێك مانگە دەستکردە تایەتیەکان پێویستیان بە هەست پێکردن لە دوورەوە بوو، ئاژانسی (ناسا) پەرەیدا بە سیستمێکی وێنە گرتنی دیجتاڵی زۆر وورد کە لەلایەن کۆمەڵەمانگی دەستکردی (لاندسات)ەوە بەکاردەهێنرا، ئینجا بە کارهێنانی ئەو ئامێرە گوێزرایەوە بۆ بواری پزیشکی و بەهۆیەوە وێنەی زۆر ووردی خوێنبەرەکانی دڵ دەگیرێت و، بەوشێوەیەش هەموو داخستنێك یان گیرانێکی ئەو خوێنبەرانە زۆر بە ووردی دەردەخات پێش ئەوەی دڵەوەستێ یان جەڵتەی دڵی رووبدات.

٤-گەرمی پێوی زۆر وورد: ئەو گەرمی پێوانەی ئێستای بەکار دەهێنرێن لەسەر بنەمای تیشکی خوار سورەوە پلەی گەرمی پێوانە دەکەن، ئەو تەکنۆلۆژیایە لە پێشدا لە گەشتە فەزاییەکاندا بەکاردەهێنرا، بەڵام ئێستا ئەو جۆرە گەرمی پێوانە بەکاردەهێنرێن بۆ دیاریکردنی پلەی گەرمی لەش کە لە ماوەی تەنها (٢ چرکەدا) پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ بەو پەڕی ووردی دەدات. هەر لە بواری گەرمی پێوەکاندا، گەرمی پێوی کەبسولی دروستکراوە کە بریتییە لە ئامێرێکی زۆر بچووك و کەپێك دێت لە سلیکۆن و ئامێرێکی نێرەرو گەرمی پێوێك لە کریستاڵی کوارتز و پیلێك، کەبسولەکە پلەی گەرمی ناوەوەی لەش زۆر بە ووردی پێوانە دەکات و دەیگەیەنێتە ئامێرێکی ناوەندی لە دەرەوەی لەش، ئەوکرداری گەرمی پێوانە کردنەش هەموو (٣٠ چرکە) جارێك دووبارە دەبێتەوە، لەو ڕێگایەشەوە زانیاری وورد دەربارەی کاریگەری دەرمانێك لەسەر لەش بە دەست دەهێنرێت. ئێستاش کار لەسەر ئەوە دەکرێت کە ئەو کەبسولە بە جۆرێکی وا پەرەی پێ بدرێت کە پلەی گەرمی و لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و ترشێتی لەش لە ناوەوەی لەشدا بەیەکجار دەربخات.

٥/لەیزەر بۆ کردنەوەی خوێنبەرەکان: لە مانگی کانونی دووەمی ساڵی (١٩٩٢) دا بەڕێوەبەرایەتی دەرمان و خۆراکی ئەمەریکی ڕەزامەندی خۆی دەربڕی بە بەکارهێنانی ئامێرێکی لەیزەری تایبەتی کە بۆ مەبەستی نوژداری بەکار بهێنرێت، لە بنەڕەتدا ئامێرەکە تایبەت بوو بە توێژینەوەی بەرگەهەوای دەوری زەوی کە لەلایەن مانگە دەستکردەکانەوە بەکار دەهێنرا. بەڵام ئێستا ئەو ئامێرە لە یزەریە لە بواری نوژداریدا بۆ کردنەوەی خوێنبەرەکان کە گیراون بە هۆی چەوریەوە بەکاردەهێنرێت، پێشتر ئەو گرفتە لە ڕێگای کردنەوەی سینگ و نەشتەرگەری قورسەوە چارەسەردەکرا، بەڵام بەهۆی ئەو ئامێرە لە یزەریەوە ئەوگرفتە بە ئاسانی چارەسەر دەکرێت، بنچینەی کاری ئامێرەکەش هەڵکەندن و بەهەڵمکردنی توێەڵە چەوریەکانە کە خوێنبەرەکانیان گرتووە.

٦/ئامێرێکی زۆر پێشکەوتوو بۆ ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ: نوژدارەکان توانییان سوود وەربگرن لە سیستمێکی پەیوەندیکردنی زۆر وورد لە نێوان مانگە دەستکردەکان و زەویدا ئەو سیستمەیان بەکارهێنا بۆ ئامێرە زۆر پێشکەوتوەکانی ڕیکخستنی لێدانەکانی دڵ، بۆ ئەو مەبەستەش ئامێرەکە لەناو لەشدا دەچێنرێت و لێدانەکانی دڵ ڕێکدەخات. لە مانگی ئابی ساڵی (١٩٨٩)وە ئەو سیستمە نوێیە لە نەخۆشخانەکانی ئەمەریکا بەکاردەهێنرێت.

٧/ترومپای ناوەکی و دەرەکی: لەبەر ڕۆشنایی دروستکردنی ئەو تاقیگا بایولۆژیەی کە لە سەرپستی کەشتی فەزایی ئەمەریکی (ڤایکنگ) دانرابوو، و لە حەفتاکانی سەدەی ڕابردوودا بۆ سەرمەریخ نێررا، توانرا پەرە بدرێت بە ترومپای ئالی بەرنامەڕێژکراو بۆ چاودێریکردنی ڕێژەی شەکر لای کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شەکرە، ئامێرەکە بریتیە لە پەنکریاسێکی ئەلکترۆنی کە ژەمی دیاریکراو لە ئەنسوڵین دەنێرێت هەر کاتێك لەش پێویستی پی بێت، بەو جۆرە نەخۆش ڕزگاری دەبێت لە زەحمەت و هاتووچۆی نەخۆشخانەو چاودێریکردنی تەندروستی خۆی، هەمووکاری نەخۆش ئەوە

دەبێت کە ئامێرەکە ئامادە بکات بۆ کارکردن، ساڵانەش چوار جار ئەو کاری ئامادەکردنە پێویست دەبێت.

٨/راهێنەری بینین: ماوەی ٢٠ ساڵە ئاژانسی ناسا سەرگەرمی توێژینەوەی زۆرو چڕو پڕە لەسەر چاو و کرداری بینین بە مەبەستی چارەسەرکردنی کرداری بینین لای گەشتیارە فەزاییەکان کە وردە وردە بیناییان روو لە کزی دەبێت و تووشی یان نزیکبینی و یا دووربینی دەبن، ناسا ئامێریکی دروستکرد بۆ پیوانی بری هەڵەی شکاندنەوە لەناو ناوچاودا، تۆژەرەوەیەك پەرەی دا بەو ئامێرەو توانی سیستمێکی لێ بەرهەم بهێنێت بەناوی سیستمی (راهێنانی بینین) کە وەك پسپۆران دەڵێن بەهۆی ئەو ئامێرەوە نزیکەی (١٥٠) ملیۆن ئەمەریکی چارەسەر بکرێت کە تووشی هەڵەی بینین بوون واتە (Accomotrac Vision Trainer).

جگە لەو ئامێرانە چەندان ئامێری دیکە کە بەرهەمی پرۆژە فەزاییەکانن دروستکراون و ئێستا لە بواری نۆژداریدا بەکاردەهێنرێت وەك ئامێری دۆزەرەوەی بەکتریاو میکرۆب، و ئامێری چاودێریکردنی لێدانەکانی دڵ.

بوارە جیاجیاکانی ژیان: لە بوارە جیا جیاکانی ژیاندا، توانراوە سود لە دروستکراوە تەکنۆلۆژیەکانی فەزایەکانی فەزا وەربگیرێت وەك:

١-چارەسەرکردنی زانیاریەکانی کەش و هەوا: سیستەمەکانی چاودێریکردنی گۆرانەکانی کەش و هەوا بەشێکی زۆری ژیانمانی گرتۆتەوە، بەتایبەتی لەو کاتانەدا کە لافاو زریان و کارەساتی سروشتی بەرێوە دەبن، ئاژانسی ناسا لە (٣٠) ساڵ لەمەوبەرەوە سیستمی چارەسەرکردنی زانیاریە وەرگیراوەکان لە مانگە دەستکردەکانەوەی پەرە پێداوە کە بەناوی (Metro)ەوە بوو، پاش ئەوە ئەوسیستمە بەشێوەیەکی فراوان بەکارهێنرا لە هەموو جیهانداو ئێستا لە ژێر ناوی (Metpak)ەو لە هەموو ویستگەکاندا بەکاردەهێنرێت.

٢-ووزەی خۆر: هەموو دەزانین ووزەی خۆر چییەو سودەکانی کامانەن؟ بەڵام کەمیکمان ئەوە دەزانین کە یەکەمین پەرەپێدان و تەکنیکی گۆرانی ووزەی خۆر بۆ ووزەی کارەبا لە میانەی پرۆژە فەزاییەکانەوە هاتۆتە بەرهەم کە ئاژانسی (ناسا) سەرپەرشتی دەکرد، پسپۆران گەیشتنە ئەوەی کە دانانی لەوحی خانە خۆرییەکان لەسەر کەشتیە فەزاییەکاندا دابینی بریکی باش لە ووزە دەکات لە فەزادا کە لە زۆربەی کارە فەزاییەکاندا بەکاردەهێنرێت.

٣-تەکنۆلۆژیای لەیزەر: بێگومان ئاژانسی (ناسا) تیشکی لەیزەری دانەهێناوەو ئەو نەیدۆزیوەتەوە، بەڵکو ئەندازیارەکانی (ناسا) توانیویانە لەیزەری زۆر بچووك دروستبکەن بەو جۆرەی کە گەشتە فەزاییەکان پێویستیان پێیەتی، لەو لەیزەرانەی بەرهەمیان هێناوە مایکرۆلەیزەری خوارسورو مایکرۆ لەیزەری سەوز کە لە ساڵی (١٩٨٨)دا دروستکراو بەکار دەهێنرێت لە بواری گەیاندنە ڕووناکیەکاندا، جگە لەوەش ئەو مایکرۆ لەیزەرانە بەکاردەهێنرین لە خوێندنەوەو چاپکردنی فیلم و جیاکردنەوەی ڕەنگەکان و، هەڵگرتنی زانیاریەکان لە زاکرە ڕووناکیەکانداو گەیاندنەکاندا...

٤-قۆلی میکانیکی (رۆبۆت): هەر لە ساڵی (١٩٨٢)وە ئاژانسی (ناسا) سەرگەمی پەرەپێدانی قۆڵی ئالی توانا بەرزو بەکارهێنانی فراوانە، یەکێك لە ئەندازیارەکانی ناسا توانیویەتی قۆلیکی ئالی بەناوی (سالسبری) دابهێنێت کە توانای جوڵاندنی تەنەکانی هەیە بە هەموو ئاراستەکاندا، و لەوەش زیاتر ئەو قۆڵە توانای جوڵاندنی پەنجەکانیشی هەیە، دروستکردنی ئەو جۆرە قۆڵانە زۆر پێویستن بۆ کارگە ئالیەکان و، کارکردنیان لەو ناوچانەدا کەیان دەستی مرۆڤیان پێ ناگات، و یان ئەو شوێنانە مەترسیدارن و مرۆڤ ناتوانێت بچێتە نێویانەوە.

٥-کیبلی ڕووتەخت: لە میانەی هەوڵدان بەردەوامەکانی (ناسا) ئەوەیە کە هەموو ئەو ئامێر و کەلوپەلانە بچووك بکاتەوە کە لەسەر پشتی کەشتیە فەزاییەکاندا هەڵدەگیرێن، بۆ ئەو مەبەستە ئەندازیارەکانی فەزا کیبلی کارەبایی وایان دروستکردووە کە لەوپەری باریکی‌و تەنکیدایە، بەجۆریك ئەستوریەکەی لەنیو ملیمەتر تیپەر ناکات، لە سوودەکانی ئەو جۆرە کیبڵانە ئەوەیە کە لە قەوارەو قورسایی کەلوپەکانی ناو کەشتیەکە کەم دەکاتەوە، لە کاتیکدا ئامێرەکانی سەرپەرشتی کەشتیەکە ئەوەندە زۆرن کە گەیەنەرەکانی هێجگار زۆر دەبن کە بە زەحمەت هەڵدەگیرێن، و لە سیفەتە باشەکانی ئەو جۆرە کیبلانە ئەوەیە کە راستەوخۆ لەسەر دیوارەکان جێگیر دەکرێن.

٦-کورسیەکی زۆر پێشکەوتوو بۆ کەم ئەندامان: ئەندازیارەکانی ناوەندی (لانگلی) بۆ توێژینەوە فەزاییەکان کورسیەکی زۆر پەرە پێدراو پێشکەوتوویان دروستکردووە لە رووی سووکی و ئاسانی جولاندنی و ئاراستەکردنی، قورسی کورسیەکە لە (١٠کگم) تێپەڕ ناکات لە کاتێکدا قورسایی ئاسایی کورسیەکانی لەو جۆرە دەگەنە (٢٥کگم). بە مەرجێك ئەو سووکیەی کورسیەکە هیچ کاریگەری نیە لەسەر چوستی و توانا بەرزی کورسیەکە، ژمارەی ئەو کەم ئەندامانەی کە دەتوانن سوود وەربگرن لەو جۆرە کورسیانە بە (١ ملیۆن) کەمئەندام مەزەندە دەکرێت لە ئەمەریکا.

٧-سیستەمی کۆنترۆڵ کردنی ئوتۆمبیل بۆ کەم ئەندامەکان: (تۆم فرتەز) کە کەم ئەندامێکی ئیفلیجی قاچ براو بوو، لە ساڵی (١٩٧٢)دا، فرتەز گەشتیارە فەزاییەکانی سەر ئەپۆللۆ دەبینێت کە چۆن عەرەبانە مانگیەکە بەیەك دەست لێدەخوڕن، بە بەکارهێنانی تەنها شیشێکی کۆنترۆڵ کردن لە جیاتی سوکان، (فرتەز) نامە ئاراستەی ئاژانسی (ناسا) دەکات و تیایدا داوای یارمەتی دەکات بۆ چاکترکردنی ژیانی، ئەوانیش بۆ ئەو مەبەستە ئامێرێکی کۆنرۆڵ کردنی وا دروست دەکەن کە تەنها بە پەنجەنان بەدوگمەیەکدا کۆنترۆڵی هەموو ئوتومبیلەکە بکات هەر لە دەست بەکارکردن و رۆیشتن و پێچ کردنەوەوە تا وەستان.

٨-کۆمپیوتەرێکی خوێنەر بۆ نابیناکان: لە پێش (٢٠) ساڵ لەمەوبەرەوە کۆمپانیای (تیلیسینسری)، تەکنیکی Telesensory بەکارهێناوە کە ئەویش لەبەر هەمەکانی پرۆژە فەزاییەکان بۆ دروستکردنی کۆمپیوتەرێکی خوێنەر کە توانای خوێندنەوەی نوسراوی چاپکراوی هەیە، کە یارمەتی نابیناکان دەدات کە هەموو دەقە نووسراوە چاپکراوەکان بخوێننەوەو ئەو دەقانەشیان لەبەردەستدا بێت هەرکاتێك ویستیان بگەڕێنەوە بۆیان.

٩-هاوێنەو چاویلکەو وەستێنەری تیشکەکان: تەکنۆلۆژیای هاوێنەکان سوودی زۆری لە توێژینەوە فەزاییەکان وەگرتووە بۆ دروستکردنی جۆرە هاوێنەیەك کە (٩٩٪)ی تیشکە زیانبەخشەکان دەگێڕێتەوە، و لە بەرئەوەی بەرگەی رووشاندن دەگرێت بۆیە تەمەنی بە ١٠ هێندەی تەمەنی هاوێنەکانی ئێستا زیاتر دەبێت.

بواری تەکنیك: لە بواری تەکنیکیشدا توانراوە سوود لە بەرهەمی پرۆژە فەزاییەکان وەربگیرێت بۆ نمونە:

١-چارەسەری دیجیتاڵی وێنەکان: پێش گەشتە مێژوویەکەی (ئەپۆللۆ١١)، و بە مەبەستی دۆزینەوەی باشترین شوێن بۆ نیشتنەوەی کەشتی فەزایی دیاریکراو لەسەر مانگ، ئاژانسی (ناسا) چەندین کەشتی نارد بۆ سەر خولگەی مانگ و بە دەوری مانگدا دەسوڕانەوەو، زیاد لە (١٧) هەزار وێنەیان ناردەوە بۆسەر زەوی، هەرچەندەوێنەکان زۆر وردو روون بوون بەڵام هەندێك کەم و کورتی وەك (کەمی روونکی و پەرش بوونەوەی و کشانی وێنەکان، و کارتێکردنیان لەلایەن ئەمێرە ئەلکترۆنیەکانی دیکەی سەرکەشتیەکەوە) بە وێنەکانەوە دەردەکەوتن. بۆ چارەسەرو نەهێشتنی ئەو عەیبانە ئاژانسی (ناسا) ڕێگای کۆمپیوتەری بەکارهێنا بۆ چارەسەرکردنی دیجیتاڵیانەی وێنەکان و، ئێستاش ئەو تەکنیکە نوێیە لە ژیانی رۆژانەدا بەکاردەهێنرێت، جگە لەوەش کۆمپیوتەرەکان ئەوپەڕی بچووککردنەوەیان بەخۆوە دیوە کە ئەو بچووککردنەوەیە هیچ کاریگەریشی نیە لەسەر تواناو چوستی کۆمپیوتەرەکان.

٢-ڕاستی گریمانی (Virtual Reality): ئەمیش یەکێکی دیکەیە لە بەرهەمەکانی تەکنۆلۆژیای فەزایی کە بەشۆڕشێك لە بواری زانیاریەکاندا دادەنرێت، لە سەرەتادا ئاژانسی ناسا ئەو تەکنیکەی بەکارهێنا پاش پەرەپێدانی لەناوەندی (ئەیمز)و، لە ڕێگای دەستکێشێکەوە یەکێك دەتوانێت کارلێك بکات لەگەڵ حاڵەتێکی دیاریکراوی گریمانیدا هەروەك ئەوەی ئەو کەسە خۆی بەڕاستی لەناو حاڵەتەکەدا بێت، ئینجا ئەو تەکنیکە کە پەرەی پێدراو لە ڕێگای خودەیەکی سەریان کراسێکی لاستیکیەوە کەسی بەکارهێنەر هەر بە گریمانی دەچێتە نێو حاڵەتێکەوە و دەبێتە بەشێك لەو حاڵەتە ڕاستەیەو لەسەر شاشەیەکی بەردەمی خۆی لەنێو حاڵەتەکەدا دەبینێتەوە، بە کۆتایی هاتنی پەرەپێدانەکانی ئەو تەکنیکە شۆڕشێکی هزری گەورە بەرپا دەبێت کە بەجێهێنانەکانی لە ژمارە نایەن لە هەموو بوارەکاندا. هەروەك روونکرایەوە لەو نموونانەی پێشوودا، مرۆڤ توانیویەتی سوود لە پرۆژە فەزاییەکان وەربگرێت بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، بەڵام ئاخۆ

دەکرێت کە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ سوود لە پڕۆژە فەزاییەکان وەربگرێت؟

بە مانایەکی دی ئاخۆ توێژینەوەی وا هەیە کە لە فەزادا ئەنجام بدرێت و لەسەر زەویدا ئەنجام نەدرێت و، بە سوودو کەڵکی مرۆڤایەتیدا دابشکێتەوە؟ لە وەڵامدا، بەڵێ ئێستا توێژینەوەی زۆر گرنگی لەو جۆرانە هەن کە لە فەزاداو لەو بوارەی کە بە بواری (کێشکردنی لاواز microgravity) دەناسرێت ئەنجام دەدرێن. لێکۆڵینەوەو توێژینەوە لەسەر مادەکان و خانەکان لەو ناوەندانە کە تیایاندا هێزی کێشکردن لاوازە یان نیمچە نەبووە، کە ئەوەش لە فەزادا ڕوودەدات، زۆر گرنگە بۆ شارەزابوون لە مادەکان و دۆخەکانیان و سیفەتەکانی هەرواش بۆ خانە زیندوەکان، بۆیە ئێستا ئەم بوارەی سوود وەرگرتن لە داگیرکردنی فەزا پۆلێن کراوە بۆ سێ بەش کە شلگازەکان، و بایۆلۆژی و فسیۆلۆژی دەگرنەوە. بەکورتی ئاماژە بۆ ئەوبەشانە دەکەین هەرچەندە هەریەکە لەوانە بە تەنها پێویستیان بە ووتارێکی تێرو تەسەل و دورودرێژ هەیە. لە بواری توێژینەوە لە سەر شلگازەکان، زاناکان گرنگی زۆر بە شلگازەکان دەدەن، لەبەر چەندین هۆ، لەوانەش گرنگی شلگازەکان لە بوارەکانی زیندەییدا وەکو ڕۆیشتنی خوێن بە بۆریەکانی خوێنداو، بڵاوبونەوەی گازی ئۆکسجین لەبەرگە هەوای زەویدا، لە لایەکی دیکەوە ئەوشلگازانە ڕۆڵ و گرنگی زۆریان لە بواری تەکنیکی و ژیانی ڕۆژانەماندا هەیە، هەر لە ئوتومۆبیلەکان و داڕشتەسازی و ڕووناککردنەوەی گازی و گواستنەوەی گەرمی لە ڕێگای تەوژمی هەڵگرتنەوە تا سیفەتەکانی دیکەی شلگازەکان وەك سیفەتی مووین و ڕووکشان و دینامیکیەتی ئاستی ڕووی جیاکەرەوەی نێوان شلگازێك و تەنێکی ڕەق و زۆر بابەتی دیکەی پەیوەست بە شلگازەکانەوە. تەکنیکی بایۆلۆژیش هەرسێ بواری گەشەکردنی پرۆتینەکریستاڵیەکان، پەروەردەو گەشەپێکردنی خانەی زیندووەوەرەکان و بنەماکانی ئەندازەی بایۆلۆژی دەگرێتەوە مەبەستی گەشەکردنی پرۆتینە کریستاڵیەکان ئەوەیە کە زانیارییمان زیاد بکات بە پێکهاتە بایۆلۆژییە گەردیەکان و ئەو میکانیزمەی کە لە میانەیەوە کریستاڵەکان لە گەردە بایۆلۆژیە گەورەکاندا دروست دەبن، هەرچی گەشەپێکردنی خانەی زیندەوەرانە مەبەستی چاککردنی نمونەکانی زۆربوونی خانەکانەو گەشەکردنی شانەکانیشە دوور لە فشارە میکانیکیەکان، کە ئەوەش ڕێگاخۆشکار دەبێت بۆ لێکۆڵینەوەی ووردتری شانە نەخۆشەکان و وەرەم و خانە نەخۆشەکان کە نمونەی ئەو بابەتە گرنگانە تا ئێستاش لای زاناکان بە هەڵواسراوی و نادیاری ماونەتەوە. لە بواری فیسولۆژیشدا توێژینەوە فەزاییەکان گرنگی تایبەتی دەدەن بە کاری ئەندامەکانی وەك دڵ و سیەکان و، گەشەکردن و پاراستنی ماسولکەکان وئێسکەکان، جگە لەوانەش گرنگی زۆر دەدەن بە هەرچیەك کە پەیوەندی بەکارەکانی دەماخەوە هەبێت وەکو هاوسەنگی و زانین و فێربوون و ئینجا کارو فرمانەکانی هەموو ئەندامەکانی دیکەی لەش.

پاش ئەوەی کە چەندین نموونەمان خستە بەرچاوی خوێنەری بەڕێز و، چەندین نموونەی دیکەش هەن کە ئاماژە بەوە دەکەن کە مرۆڤ چۆن توانیویەتی سوودمەند بێت لەبەرهەمی گەشت و پرۆژە فەزاییەکان، جێگای خۆیەتی کە ئاماژە بکەین بۆ بیرو سەرنجی هەندێك لە پسپۆڕان و ئەوانەی لە بواری داگیرکردنی فەزادا کاردەکەن، تا بزانین ئەوان سەبارەت بە سودەکانی داگیرکردنی فەزا چی دەڵێن؟ ژنە تۆژەرەوە (مولی مکولی) لە پەیمانگای (داهاتە دوا ڕۆژیەکان) لە واشنتن دەڵێت: پێویستە سوود وەربگرێت لە بەرهەمەکانی پڕۆژە فەزاییەکان لە ژیانی ڕۆژانەماندا چونکە لە زۆربەی بارەکاندا ئەو دەستکەوتانە بە نرخێکی گران و هەوڵدانێکی زۆر نەبێت بەرهەم ناهێنرێت، هەروەها لە ڕوانگەی (مولی مکولی) یەوە سودەکانی داگیرکردنی فەزا هەروا و بە ئاسانی هەڵناسەنگێنرێت، چونکە ئەو هەڵسەنگاندنە پێویستی بە پێشکەوتنی ئاستی بیرو هزری کۆمەڵ و، بوونی ڕێزی ئەو دەوڵەتە و کاریگەری جیو ڕامیاری لەسەر دەوڵەتەکانی دی هەیە، پسپۆڕ (کارل سیگن) یش لەگەڵ ئەو بۆچوونانەی (مولی مکولی)یەو دەڵێت: سوودو مەبەستی سەرەکی لەو پڕۆژە فەزاییانە بۆ ئەوەیە کە فەزا لەلایەن مرۆڤەوە داگیر بکرێت، ئەو مەبەستەش چارەنووس سازە، چونکە پێشکەوتنی مرۆڤایەتی و ژینگەی زەمینی داوای ئەوە دەکەن، چونکە زەوی توانای ئەوەی نابێت کە هەڵمان بگرێت و پێویستیەکانی ژیانمان بۆ دابین بکات بۆ هەزاران ساڵی دیکەی داهاتوو.

(ریتشارد دی لۆمبارد) بەڕێوەبەری یەکێك لە ناوەندەکانی پەرەپێدانی تەکنۆلۆژیای فەزایی لە ئاژانسی (ناسا) دەڵێت: زۆربەی خەڵکی وای بۆ دەچن کە سەرف کردنی ئەو بڕە زۆرەی پارەو پوول لە سەرگەشتە فەزایی و پرۆژەکانیاندا زیادە ڕەویەو هەندێکی دیکەش لەوە زیاتر ئەو گرنگی پێدانەی فەزا بە پەڵەی ڕەشی نێو چاوانی مرۆڤایەتی دادەنێن، چونکە لە کاتێکدا ئەو سامانە زۆرە لەسەر پرۆژە فەزاییەکاندا سەرف دەکریت، بە ملیۆنەها مرۆڤ لە برساندا دەمرن و ئەوە باشتر نیە کە ئاوریك ئالەو ملیۆنەها ڕەش و رووت و برسیانە بدریتەوە؟!، بەڵام من (قسەکانی ریتشاردە) بەوەی کە پسپۆرم لە بواری تەکنۆلۆژیای فەزاییداو ماوەیەکیشە لەو بوارەدا کاردەکەم، وا دەبینم کە ئەو پرۆژە فەزاییانە سوودیکی هیجگار زۆر دەگەیەنن بە مرۆڤایەتی و بەو جۆرەش نیە کە ئەو کەسانە بۆی دەچن، سوودەکانیش بیگومان هەر لە زیادبووندا دەبیت، ئایا دانانی مانگی دەستکرد بە سەر ناوچەکانی سەر زەویەوەو چاودیری کردنی کەشوهەوای ئەو ناوچانە و ئاگاداریکردن لە ڕوودانی زریان و لافاو و چاودیریکردنی گەشەکردن و سەوزبوونی دانەویلە و سەوزەوات و جۆرەکانی دیکەی رووەك، ئەوانە هەموویان بە سوودو کەلکی دانیشتوانی ئەو ناوچانە ناگەریتەوە؟ ئەوە هەولدانە نیە بۆ رزگارکردنی ئەو ناوچانە لە کارەساتی سروشتی و قات و قریی و برسیتی؟!.

(دانیال جۆلدن) بەریوەبەری ئیستای ئاژانی کارەساتە سروشتیەکان دەلیت: سالآنە ئەمریکا ملیۆنەها دۆلار سەرف دەکات لەسەر بیرەو مەی و بەدرەوشتی و کوشتن و برین، بەڵام سەرفکردنی تەنها (٢٥٪)ی داهاتی گشتی لەسەر پرۆژە فەزاییەکان دەبیتە مایەی نارەزایی و گلەییکەسانیك کە بەهیچ جۆریك باسی ئەوسەرف کردنە بێ سەرەو بەرەیەی پیشو ناکەن.

لە کۆتاییدا (سیۆدۆر رۆزفلت) دەلیت: پیویستە ئیمە بەردەوام بین لە هەولدانمانداو کۆسپەکان لەبەردەمماندا لابەین و بەرەو لوتکە هەنگاو بنیین هەرچەندە لەو ریگایەدا هەندیك جار سەرنەکەوتن و دەرنەچوونیش بەشمان بیت، ئەوە باشترە لەوەی کە خۆمان بەم زەویەو بنوسینین و لێی جیانەبینەوەو بە بەشیکی کەم قایل ببین.

Internet

دۆزینەوەی جینیکی نوێ
کە دەبیتە هۆی شیرپەنجە

لەندەن: زانا بەریتانییەکان جینیکیان دیاری کرد کە بەهۆکاری زۆرترین جۆرەکانی شیرپەنجەی لەناو بەری پیست دادەنریت لە یەکیك لەو سودانەی کە لە نەخشەی جینە مرۆییەکانەوە بەدەست هینراوە.

ئەوەیان دۆزیەوە کە جینیك لەو هۆکارانەی زالە بەسەر گەشەکردنی خانەدا لە نزیکەی ٧٠٪ی وەرەمە رەشە شیرپەنجەییەکان و جۆرەکانی شیرپەنجەی پیست دا کۆبۆتەوە، کە توشی زیاتر لە ٦٠ هەزار کەس بوە لە بەریتانیاو وولآتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا.

دکتۆر ئاندی فوتریال سەرۆکی هاوبەشی پرۆژەی نەخشەیی مرۆیی شیرپەنجەیی لە پەیمانگای سانجەر لە نزیك کیمبردج ووتی، ئەم دۆزینەوەیە گرنگە چونکە پیکهاتەی بۆماوەیی وەرەمە رەشەکان دەردەخات، و هەروەها چونکە پەنجەرەیەك دەکاتەوە کە هیوامان وایە لە ئەگەری پەرەپیدانی چارەسەریکی نوێدا بەکاری بهینین.

ئەم دۆزینەوەیە کە گۆڤاری (Nature) لە پیگەکەی لەسەر ئینتەرنیت بلآوی کردەوە، یەکەم بەرهەمی پرۆژەی نەخشەی کرۆمۆسۆمی شیرپەنجەییە کە سندوقی ویلکام گرتویەتە خۆی، گەورەترین تویژینەوەیە لە جیهانی ئەو جینانەدا کە دەبنە هۆی شیرپەنجە.هەروەها ئەم دۆزینەوەیە یەکیکە لە یەکەمین ئەو سودانەی کە لە ئەنجامی تەواوکردنی نەخشەی کرۆمۆسۆمی مرۆیی لە سالی رابردودا هاتووە، کە فوتریال لە بارەیەوە ووتی، شۆرشیکی لە بواری تویژینەوە لەو جینانەی پەیوەندی بە شیرپەنجەوە هەیە، بەرپاکردوە.جینی (B-RF) لە پیکهاتندا جینی (A.B.L) کە دەبیتە هۆی شیرپەنجە دەچیت، ئەو گۆرانکاریانەی لە (A.B.L) روودەدەن زۆربەی جۆرەکانی شیرپەنجەی خوین (لوکیمیا)دا هەیە. دەرمانیك دۆزراوەتەوە کە فرمانی پرۆتین (A.B.L) رادەوەستینیت سەرکەوتنیکی لە چارەسەری لوکیمیای مۆخی ئیسکی دریژخایەن تۆمار کرد.

مایك ستراتون بەریوەبەری مەلبەندی سانجەر ووتی، (ئیمە تا رادەیەك لەمە دلنیاین چونکە (B-RF) و (A.B.L) بەشیکن لە هەمان خیزانی پرۆتینەکان، و هەمان فرمانی بایۆلۆژیان هەیە.

ئەگەر گەردیکمان بینی کە چالاکی (A.B.L) دەوەستینیت ئەوا تارادەیەك ئەگەری دۆزینەوەی گەردیك هەیە کە چالاکی (B-RF) بوەستینیت.

هەروەها ووتی، لەگەڵ ئەوەشدا زاناکان لە کیمبردج کە دەستیان کردووە بە گەران بەدوای گەردی بچووك بۆ وەستانی چالاکی (B-RF) هیشتا ئەم دۆزینەوەیە تەنیا بواریك بۆ تویژینەوە دەکات نەك چارەسەریکی کۆتایی.

ستراتوت دریژەی پیداو ووتی، پیویستە گەشبینیمان هەندیك ئاگاداری لەگەلدا بیت، شیرپەنجەکان درندەی فیڵ بازن ناتوانریت باوەری پێ بکریت و هەمیشەش، هەمان ئەو ریگەیەی کە چاوەروانی دەکەین سەر بۆدەرمانەکان شۆرناکەن.

دلنیا Internet

هۆرمۆنە ڕووەکیەکان و ڕێکخەرەکانی گەشەکردن

Plant Hormones and plant growth regulators

فەخرەدین مستەفا حەمە ساڵح

مامۆستای بەشی باخداری

کۆلیجی کشتوکاڵ -زانکۆی سلێمانی

هۆرمۆنە ڕوەکیەکان ڕۆڵێکی تەواوکەریان لە کۆنترۆڵی گەشەکردنی ڕوەك دا هەیە. بەشێویەکی گشتی دەتوانین پێناسەی هۆرمۆنی ڕوەکی بکەین بەوەی کە بریتییە لە ئاوێتەیەکی ئەندامی و لە بەشێکی ڕوەك دا بەڕێژەیەکی نزم دروست دەبێت (کەمتر لە ١ مللی مۆڵ یان کەمتر لە ١ مایکرۆمۆل) و دەگوێزرێتەوە یان دەڕوات بۆ بەشێکی دی و کاردەکاتە سەرکرداره فسیۆلۆژییەکان.

لە ساڵی ١٨٨٠ دا کاتێك زانای فسیۆلۆژی چارلس داروین Charles Darwin سەرگەرمی ئەنجامدانی هەندێك توێژینەوە بوو لە ناو خانوویەکی شوشەدا ئەوەی هەست پێ کرد کە دیاردەی ڕۆشن ڕووتێکردن (ڕوەك خواردەبێتەوە ڕووبەڕووی ڕوناکی) لە ناوڕوەك دا هەیە، هەروەها ئەوە ئاشکرایە کە قەدو لق و پۆپ بەرەو سەرەوە گەشە دەکات و ڕەگ بۆ ناو زەوی، ئەو ئەوەی دەرخست کە هەندێك پێکهاتەی کیمیایی لەناو ڕوەك دا هەیە دەبنە هۆی ئەم دیاردانە.

لە ساڵی ١٩٢٠ زانای هۆڵەندی Went Fritz توانی ئۆکسینی indoleaicetic acid جیابکاتەوە لە ناوڕوەك دا، لە ساڵانی دوایی جۆرێکی دی لە هۆرمۆنە ڕووەکیەکان دۆزرایەوە ئێستا پێنج جۆری سەرەکی لە هۆرمۆنە ڕوەکیەکان هەن وەك، ئۆکسجین auxin، جبرلین

gibberellins، سـایتوکاینین cytokinin و ئەسـلین ethylene ترشەڵۆکی ئەبسیسیك absisic acid.

جگە لەو هۆرمۆنانەی کە لەناو ڕوەك دا هەن، مرۆڤ توانیویەتی چەندین پێکهاتەی وەك هۆرمۆن دروست بکات و کاریگەریان هەروەك هۆرمۆنەکان وابێت بەم پێکهاتانە دەوترێت ڕێکخەرەکانی گەشەکردن plant growth regulators بە مەبەستی جیاوازی کردنیان لەگەڵ هۆرمۆنە سروشتیەکان کە لەناو شانەکانی ڕوەك دا دروست دەبن.

هەروەك دەزانین لەناو لەشی ئاژەڵ دا هۆرمۆن هەیە بە مەبەستی ڕێکخستنی ئیش و کاری ئەندامەکانی لەش و زیندەکارەکان، گرنگترین جیاوازی لە نێوان هۆرمۆنی ڕووەکی و هۆرمۆنی ئاژەڵی ئەوەیە، هۆرمۆنی ئاژەڵی لە پرۆتین پێکدێت لەناو ئەندامێك دا یان لە ناو ڕژێنێکدا gland وە دەگوێزرێتەوە بۆ هەندێك بەشی لەش، بەڵام هۆرمۆنە ڕوەکیەکان پێکهاتەکەیان پرۆتین نیە بەڵکو لە ترشەڵۆکی ئەندامی دروست دەبن، و جموجوڵ و کاریگەریان لە خەستیەکی نزم دا هەیە.

لە دنیای ئەمڕۆدا ڕێکخەرەکانی گەشەکردن ڕۆڵێکی بەرچاو گرنگ دەبینن لەگەڵێك بواردا بە مەبەستی زیادکردنی بەرهەم، ڕێکخستن و ڕێك وپێك کردنی بەرهەم هێنان، زیادکردنی ڕوەك، خۆگونجاندنی ڕوەك بۆ ژینگەیەکی تازە، خۆ گونجانی ڕوەك بۆ کەمی ئاوو ڕێژەی نزمی شێ، زوو گوڵ کردن، هەڵوەرینی گوڵ و بەری میوە، کەمکردنەوەی کەوتنە خوارەوەی میوە، خۆگونجاندن بۆ بەرزی و نزمی پلەی گەرما، بەرهەم هێنانی میوەی بێ ناوك، زیاتر مانەوەی گوڵی ناو گوڵدان ...هتد.

زۆرجار دەستەواژەی "ڕێکخەرەکانی گەشەکردن" لەوانەیە مرۆڤ مەترسی لێ بکات، بەهۆی ئەوەوە وابزانرێت کە وەك قرکەری مێروو نەخۆشیەکان یا قرکەری بژار وایە. دکتۆر Norman Looney 1997 لە بنکەی توێژینەوەی کە نەدی British colombia، دەڵێت مرۆڤ گرنگی ئەم ڕێکخەرانە نازانێت کە گەورەترین کاریگەریان لەبەرهەمهێنان و پیشەسازی میوەدا هەیە، و زۆر بێوەین بۆ ژینگە. ئەم ڕێکخەرانە هیچ شتێك ناکوژن، و لەناو ڕووەك دا بەشێوەی سستەمێکی سروشتی کاری خۆیان ئەنجام دەدەن، بۆ بەرهەم هێنانی بەسوود.

بۆ نمونە کاتێك زیاد دەکرێت بۆ دارێکی سێو، بەشێوەیەکی سروشتی کاری خۆی ئەنجام دەدات، و هیچ کاریگەریەکی ژەهراوی دروست ناکات.

ئەمڕۆ ڕێکخەرەکانی گەشەکردن بەگەلێك ڕێگە دەخرێنە ناو لەشی ڕوەکەوە وەك ڕشاندنیان بە خەستیەکی کەم، بەکارهێنانیان بەشێوەی هەڵمکردن، زیادکردنیان بۆ ناوخاك، بەکارهێنانیان بەشێوەی دەرزی لێ دان، Injection، بەشێوەی گازی، بەکارهێنانی بە شێوەی هەویردا، Linolin past، ڕێگەی نوقم کردن dip methuod بەکارهێنانیان لە شێوەی مۆمی کاربۆنی in Carbonat wax بەشێوەی بۆدرە powder - dip method.

بۆ ئەوەی کاریگەری هۆرمۆنەکە دەرکەوێت پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاوبکرێت:

١-پێویستە هۆرمۆنەکە بە چەندیەکی تەواو و گونجاو هەبێت لە شوێنی کارکردنەکەیدا.

٢-پێویستە ئەو هۆرمۆنە بەشێوەیەکی دروست و تەواو پێکهاتبێت یان دروست بوبێت، و بە پەیوەندێکی باش بە سترابێت بەو گردیلانەوە کە وەری دەگرێت یان پێشوازی لێ دەکەن.

٣-گەردیلەی وەرگرتو receptor پێویستە لە دوایدا بە ئاسانی جیاببێتەوە و بەئاسانی ئیشارەتەکە Signal بگوێزێتەوە.

بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی گروپەکانی هۆرمۆنەکان یەکەیەکە بە کورتی باسیان دەکەین

١-ئۆکسین Auxin

دەستەواژەی ئۆکسین لە ووشەی auxein یۆنانیەوە وەرگیراوە بەواتای زیادکردن یان گەشەکردن یان گەورە بوون هاتوە. و لەبەرئەوەی ئۆکسین توانای ئەوەی هەیە خانەکانی ڕوەك درێژ بکات بەوەش قەدو لاسکی ڕوەك فراوانتر دەبێت ئەو ناوەی بۆ هەڵبژێراوە. ئۆکسی یەکەمین هۆرمۆن بوو کە دۆزرایەوە لە ناو ڕوەك دا. ئێستا گەلێك ئۆکسین دروست دەکرێت و بە کاردەهێنرێت لەگەلێك لایەنی بەرهەم هێنان دا وەك 2.4.5-T , NPA , 3-CPA , BA , NAA , IBA ئۆکسین لە کۆتایی شوڵەکان و گەڵای تازەو کۆرپەلانەدا دروست دەبێت کە خەریکن گەشە بکەن.

بەشێوەی گشتی ئۆکسینی ئەم کاریگەریانەی لای خوارەوەی هەیە :

١-درێژبوونی خانەکانی ڕووەك بەهۆی ئەوەوە کە دیواری خانەکان سیفەتی لاستیکیان تیادا دەمێنێت.

٢-خانەکانی کامبیوم زیاتر توانای دابەش بونیان دەبێت.

٣-هاندانی دروست بونی سەرەتاکانی ڕەگکردن لە قەڵەم دا.

٤-بونی ئۆکسین لە دروست کەری لووتکەیی apical meristem دەبێتە هۆکارێك بۆ وەستانی گەشەکردنی گۆپکە لاوەکیەکان یان میکوتیان.

٥-هۆکارێکە بۆ درێژبوونی تەمەنی گەڵاو درەنگ پیربونی.

٦-کاریگەری لەسەر هەڵپێچانی بەر هەیە.

٧-کاریگەری لەسەر وەرینی گەڵاو بەر هەیە.

٨-درەنگ پێگەیشتنی میوە.

٩-کاریگەری بەسەر گەشەکردن و گەورەبونی پارچەکانی گوڵ هەیە.

١٠-کاردەکاتە سەر بەرهەمهێنانی ئەسیلین ethylene بەرێژەیەکی زۆر.

٢-جبرلین Gibberellin

جوتیارە یابانیەکان بۆ یەکەم جار تێبینی ئەو دیاردەیەیان کرد کە هەندێك ڕوەکی چەڵتوك بەشێوەیەکی نائاسایی درێژ دەبن هەر لە سەرەتای وەرزی چاندنەوە. ئەم ڕوەکانە بە شێوەیەکی سروشتی نامێننەوە بەڵکو وەك ڕوەکی نەخۆش دەردەکەون و تۆو درووست ناکەن، ساڵی ١٩٢٦ Kurusawa ئەوەی ئاشکراکرد کە ئەو دیاردەیە یان نەخۆشیە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئاوێتەیەك کە کەڕوییەك بەرهەمی دەهێنێت ناوە زانستیەکەی Gibberella fujikurai. لە ساڵی ١٩٣٥ ئاوێتەکە جیاکرایەوە پێکهاتەکەی زانراوە ناونرا جبرلین gibberellin.

ئێستا نزیکەی ١١٠ جۆر جبرلین هەیە لە GA_1 هەتا GA_{110}.

جبرلین لە ڕەگی ڕوەك و گەڵای تازەو کۆرپەلەو بەر دروست دەبێت.

کاریگەریەکانی جبرلین لە ناو ڕوەك دا

١-کاریگەری هەیە لەسەر درێژ بوون و بەرزبونەوەی قەدو لاسکی ڕوەك بەهۆی هاندانیەوە لە کاری دابەش بوون و درێژ بوون و گەورە بوونی خانەکانی ڕوەك.

٢-کاریگەری هەیە لەسەر کرداری گوڵکردن ئەویش وەك وەڵام دانەوەیەك بۆ درێژی ڕۆژ.

٣-بۆ شکاندنی مت بوون یان سڕبوونی تۆوی هەندیك میوە بە تایبەتی میوە گەڵاوەریوەکان بە تایبەتی ئەوانەی کە ماوەیەکی زۆریان دەویت کە لە پلەی گەرمای ١-٧°م بمیننەوە هەتا بتوانن چەکەرە بکەن.

ئەمەش بەهۆی هاندانی بەرهەم هینانی ئەنزیمی X - amylase .

٤-کاریگەری لەسەر دروست بوونی گولی مێ هەیە.

٥-هۆکاریکە بۆ دروست بوونی بەر یان میوەی بێ ناوك partheno carpic.

٦-دەتوانیت ببیتە هۆکاریك بۆ دریژبوونی تەمەنی گەڵاو هەروەها بەری مزرەمەنی.

٣-سایتوکاینین Cytokinin

لە سالی ١٩١٣ Gottlieb Haberlandt ئاویتەیەکی دۆزیەوە لە نیان (phloem) ڕوەك دا لە دوای چەند تویژینەوەیەك لە سەری زانرا کە توانای ئەوەی هەیە هاندانی دابەش بوونی خانەکان بکات. هەندیك زانای دی ئەو ئاویتەیەیان لەناو شیری گویزی هندی دا دۆزیەوە. یەکەم سایتوکاینین سالی ١٩٥٥ جیاکرایەوەو پیکهاتەکانی زانرا لە لایەن زانا Miller و کۆمەلەکەیەوە، و ناویان نا سایتوکاینین لەبەرئەوەی کاریگەری هەیە لەسەر دابەش بوونی خانەکان

(سایتوکاینین بەواتای دابەش بوونی خانە دێت) یەکەم سایتوکاینینی سروشتی لە گەنمەشامی دەرهێنراو جیاکرایەوە ساڵی ١٩٦١ لە لایەن (miller)ەوە ناونرا zeatin.

سایتوکاینین لە ڕەگ و بەری میوە لە سەرەتای قۆناغی پێکهاتنیەوە دروست دەبێت، ئەوەی ئاشکرایە سایتوکاینین بە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە ناوڕوەك دا هەیە لەبەرئەوە بە کارهێنانیشی بەخەستەیکی کەم دەبێت بۆ نمونە ٢-٦ پارچە لە ملیۆنێك دا.

ئەمڕۆ سایتوکاینین ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لەبەرهەم هێنانی ڕوەك بەهۆی زیادکردن لە ڕێگەی خانەو شانەکانەوە. Cell and tissu calture، چونکە بەبێ بەکارهێنانی سایتوکاینین، ناتوانرێت دابەش بوونی خانەکان ئەنجام بدرێت بە تایبەت لە دابەش بوونی mitosis.

گەشەکردنی قەدو لق و پۆپ لە لایەکەوە و فراوان بوون و بڵاوبوونەوەی ڕەگەکان لە لایەکی دیکەوە.

بۆ نمونە کاتێك ڕەگەکان فراوان دەبێت سایتوکاینین چەندی زۆر دەبێت و ئیشارەت دەنێرێت بە مەبەستی فراوان بون و زیادکردنی لق و پۆپ.

سایتۆکاینین ئەم فەرمانانە جێبەجێ دەکات:

١-کاریگەری هەیە لە سەر دابەش بوونی خانەکان.

٢-دروست بوونی لق و پۆپ و گۆپکە ئەویش بەهۆی زیادکردنی خانەکانەوە.

٣-کاریگەری هەیە لە سەر گەشەکردنی گۆپکە لاوەکیەکان.
Lateral buds

٤-دەبێتە هۆی فراوانکردنی ڕووبەری گەڵا.

٥-کاریگەری هەیە لەسەر کردنەوەی دەمیلەکان stomata.

٦-هاندانی گۆڕینی پلاستیدە بێ ڕەنگەکان بۆ سەوزە پلاستید ئەوەش بەهۆی کاریگەری لەسەر دروست بونی کلۆرۆفیل.

٤-ئەسلین $H_2C = CH_2$ Ethylene

ئەسلین هەر لە سەردەمی کۆنەوە بەشێوەی پراکتیکی بەکارهاتوە بۆ پێگەیاندنی میوە، باخەوانی کوردیش ئەم کردارەی جێبەجێکردوە، ئەوەش بە کۆکردنەوەی هەرمێ و خستنە ناوچاڵەوەو داپۆشینی بە گەڵا ئەمەش دەبێتە هۆکارێك بۆ دروست بوونی ئەسلین و پێگەیشتنی هەرمێکان.

باخەوانە چینەکان زۆپای نەوتیان بەکارهێناوە لە ناو ئەو ژوورانەی کە لیمۆیان تیا کۆکردوەتەوە بەهۆی گەرماوە ئەسلین لەناو لیمۆکان دا دروست بوە، و بۆتە هۆکارێك بۆئەوەی کلۆرۆفیل نەمێنێت و ڕەنگی ئاسایی لیمۆکان دەرکەوێت.

ئەسلین لە ناو بەری میوەو ئەو شانانەی کە بریندار دەبن دروست دەبێت، و بە ئاسانی دەگوێزرێتەوە چونکە بەشێوەی گازە، لە هەندێك توێژینەوەدا ئاماژە بەوە دەکرێت کە لە شێوەی (ACC)

amino - cyclopropane – earboxylic acid

دەگوێزرێتەوە و دیوای لە شوێنی پێویست دا دەبێت بە ئەسلین.

ئەرکەکانی ئەسلین:

١-کاریگەری لەسەر نەمان و لابردنی مت بوون یان سڕبوون لە تۆو ڕوەك دا هەیە.

٢-کاریگەری لەسەر نەشونماکردنی لق وپۆپ و ڕەگ هەیە.

٣-کاریگەری لەسەر دروست بوونی ڕەگی لاوەکی هەیە.

٤-کاریگەری لەسەر وەرینی گەڵاو بەری میوە هەیە.

٥-کاریگەری لەسەر دروست بونی گوڵی نێر لە ڕوەکە جووت ماڵەکان دا هەیە.

٦-کاریگەری لەسەر کردنەوەی گوڵ هەیە.

٧-کاریگەری لەسەر تەمەنی گوڵ و گەڵا هەیە.

٨-کاریگەری لەسەر پێگەیاندنی میوە هەیە.

٥-ترشەڵۆکی ئەبسیسیك Abscisic acid:

ترشەڵۆکی ئەبسیسیك تەنها یەك ئاوێتەی هەیە، بە ئەبسیسیك ناسراوە لەبەرئەوەی ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە وەرینی گەڵاو بەرو گوڵ دا. کۆمەڵێکی کە بە dormin ناویان بردوە چونکە ڕۆڵی هەیە لە مت بوون و سڕبوون دا. لە نێوان هەردوو بۆچوونەکەدا ناوی (ABA) بۆ هەڵبژێراوە.

بەشێوەیەکی گشتی ڕۆڵێکی ئاشکرای هەیە لە مت بوون یان سڕبوون inhibitor (Arteca , 1996).

لە ساڵی ١٩٣٦ ABA لەلایەن Frederick Addicott و کۆمەڵەکەیەوە دۆزرایەوەو پێناسەکرا، کاتێك کە لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئەو ئاوێتەیەکرد کە دەبێتە هۆی وەرین و کەوتنی بەری لۆکە. دوو ئاوێتەیان دۆزیەوە ناویان نان abscissin I , abscissin II دوایی abscissin II ناونرا ABA. هەروەها هەر لەو کاتانەدا لە دوو شوێنی دیکە ABA دۆزرایەوە یەکێکیان لەناو گۆپکەی دار ئەوی دیکەیان لەسەر گوڵو بەری lupine (ترمس).

ABA لەناو کلۆروپلاست دروست دەبێت واتە لەناو گەڵادا، لەبەرئەوە دروست بوونی ABA هاوکاتە لەگەڵ کەم ئاوی و نزم بوونەوەی ڕادەی شێ، هەروەها لەو کاتانەی پلەی گەرما دێتە ژێر سفر (کاتی بەستن).

ئەرکەکانی:

١-کار دەکاتە سەرداخستنی دەمیلەکان لەگەڵادا (کەم ئاوی وا لە ڕوەکە دەکات کە ABA بەشێوەیەکی زیاتر دروست بکات).

٢-دەبێتە هۆکارێك بۆ وەستانی گەشەکردنی لق و پۆپی ڕوەك.

٣-کار ئەکاتە سەر گواستنەوەی شەکرو پرۆتین، بەوەی کە ڕێگر دەبێت لە گواستنەوەی لە گەڵاکانەوە بۆ شوێنی دیکە.

٤-کەمکردنەوەی کاریگەری جبرلین.

٥-کاریگەری لەسەر مت بوون یان سڕبوون dormancy هەیە.

٦-کاریگەری لەسەر فۆتۆکۆپی کردنی ئەو جینانە هەیە کە پەیوەندیان بە ئەنزیمەکانی پرۆتین دروست کردنەوە هەیە..

سەرچاوەکانی:

introduction to plant physiology
second Edition
William G. Hopkins 1999

سودوەرگرتن لە ئینتەرنێت:

http://www.plant- hormones
http://www.ultranet.com/~jkimball/Biology pages/A/ htm

٣-فسیولوجیا النبات
ترجمة الاستاذ الدكتور / محمد محمود شراقي و آخرون ١٩٨٥.

کازی یابانی: خێراترین ئوتومبیلی کارەباییە لە جیهاندا:

ئوتومبیل هاوڕێی ژینگەیە دەتوانێت بگاتە خێرایی ٣١٠ کم لەکاتژمێرێکدا، بەبێ ئەوەی هیچ زیانێك بە ژینگە بگەیەنێت.

توکیۆ: بە چوارچێوە ڕەنگ زیویەکەی کە لە کەشتی فەزایی دەچێت و هەشت تایە گەورەکەی، ئوتومبیلی کاز کە بە ووزەی کارەبا کاردەکات و مامۆستایەکی ئەندازیاری یابانی دایهێناوە، بە خێراترین جۆری ئۆتۆمبیل دادەنرێت لە جیهاندا.

ئوتومبیلی کاز کە خێراییەکەی لە ٣١٠کم لە کاتژمێرێکدا زیاترە لە پێشانگای ئوتومبیل لە سیول لە تشرینی دووەم و پێشانگایەکی دیکە لە دیترویت لە کانونی دووەمی ساڵی ٢٠٠٢دا، نمایش کرا ئەم ئوتومبیلە بەرهەمی یارمەتی نێوان مامۆستا هیروشی شیمیزو لە زانکۆی کیۆی ناودار لە توکیۆ ئاژانسی نیشتمانی بۆ زانست و تەکنۆلۆژیایە کە پێنج ساڵی خایاند ووشەی کاز کورتکراوەی دەستەواژەی (کیو ئەدفانسد زیرو ئیمیشن فیهیکل) (ئوتومبیلی کیوی پێشکەوتوو ژینگە خاوێن).

کۆمپانیای (A.d.A)ی ئیتالی دروست کردنی ئەم ئۆتۆمبیلەی گرتە ئەستۆی خۆی بە بەشداری بوون لەگەڵ ١٤ کۆمپانیای یابانیدا، لە نێوانیاندا کۆمپانیای (بریدجستون)ی مەزنی بەرهەم هێنانی تایەیە.

کاز حەوتەمین ئوتومبیلی کارەبایە کە شیمیزو دایهێناوە، کە شارەزایەکی زۆری لە بواری ئەندازیاری دا هەیە دووپاتی کردەوە ئاڵۆزترین بەش لە پرۆژەکەدا خێرایی بوو، تێچوونی پارەیی بەرهەم هێنانی ئەم ئوتومبیلە ٥٠٠ملیۆن یەن (چوار ملیۆن دۆلار)ە.

لە تاقیکردنەوەیەکدا لە کۆتایی هەفتەی ڕابردوودا بە ڕۆژنامەنوسانی ڕاگەیاند ووتی (ئامانجمان ئەوەبوو کە بگەینە بەرزترین خێرایی بە ٣٠٠کم لە کاتژمێرێکدا، بەڵام تەنها هەفتەیەکمان لەبەردەمدایە بۆ تاقیکردنەوەی ئەم ئۆتۆمبیلە لە ئیتاڵیا کە ناچار بوین شەوو ڕۆژ کاربکەین بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان.

هەروەها ووتی، کاتێك کە ئۆتۆمبیلی کاز خێراییەکەی گەیشتە ٣١١کم لە کاتژمێرێکدا، وێنەگرەکە نەیتوانی وێنەی بگرێت بەهۆی خێرایی یە زۆرەکەیەوە.

ئۆتۆمبیلی کاز بە مەکینەی ٦٠٠ ئەسپ ئامادەکراوەو خێراییەکەی ١٠٠کم دەبێت لە کاتژمێرێکدا لە ماوەی حەوت چرکەدا و درێژییەکەی ٦,٧م و پانییەکەی ١,٩٥ م و بەرزییەکەی ١,٦٨ م دەبێت.

ئەم ئۆتۆمبیلە دەتوانێت بە شۆفێرەکەوە هەشت کەس بگوێزێتەوە، تا ئێستا نازانرێت کەی ئەم ئۆتۆمبیلە دەکەوێتە بازارەوە، بە پێی ڕای شیمیزو پێویستە زنجیرەیەك ڕێگر لەبەردەمیدا لابرێت.

یسری Internet

ڕۆڵی باوك لە باری دەروونی منداڵدا

ڕۆشنا ئەحمەد

پێویستە منداڵ تا گەورەتر دەبێت، فێری خۆشەویستی هەریەك لە دایك و باوك و خوشك و براكانی بكرێت، نەك تەنیا دایك نزیكترین كەس بێت لە منداڵەوە.

لە كۆندا باوك وادەبینرا كە ئەندامێكەو منداڵەكەی تەمێ دەكات، ئەگەر هەڵەیەكی كرد، بەلام لەگەڵ پێشكەوتنی ئامرازە پەیوەندییە نوێیەكاندا، بوونی باوك لە ژیانی منداڵدا بایەخێكی گەورەترو قوڵتری هەیە، بەو پێیەی باری خەرجی خێزان و منداڵەكانی لەسەر شانە، هەندێك جار منداڵ هەڵوێستێكی نێگەتیڤی دەبێت بەرامبەر باوكی، لەو كاتەشدا دایك هەوڵدەدات منداڵەكەی ئەو هەڵوێستە وەرنەگرێت، وەك ئەوەی پێی دەڵێت (پێویستە باوكت خۆش بووێت، چونكە ئەو خواردن و یارییەكانی بۆ هێناویت)، بەلام لەمجۆرە هەوڵانەدا دایك سەركەوتوو نابێت.

ئەگەر بە وردی لە هۆكارەكانی ئەو هەستكردنەی منداڵ بەرامبەر باوكی بتۆژینەوە، دەبینین قسەكانی دایك هۆكارێكی سەرەكین، كاتێك دایك بە منداڵەكەی دەڵێت (دەبێت بێدەنگ و ئاقڵ بیت، دەنا باوكت تووڕە دەبێت)، یان (بە باوكت دەڵێم چەند هاروهاجیت كردوەو دەبێت سزات بدات) و چەندین گووتەی دیكەش لەم چەشنە، كە هەموویان بیرۆكەیەكی نێگەتیڤ لە مێشكی منداڵدا بەرامبەر باوكیان دروست دەكات، منداڵ وادەزانێت باوكی كەسێكی تووڕەو ناجێگیر هەڵچووە و تەنیا چاوەڕوانی سزادانی (جەستەیی و وورەیی) لێدەكرێت. بەهەرحاڵ، باوك بۆ خۆی دەتوانێت دیمەنی باوكایەتی ڕاستەقینە نیشانی منداڵەكەی بدات، وەك یاریكردن و بەشداریكردن لەگەڵ منداڵەكەیدا لە زۆربەی كارەكاندا، ئەم یاریدەدان و هاوڕێیایەتی كردنەی باوك كاردەكاتە سەر ڕاو بۆچوونی منداڵ بەرامبەر باوك و

کەمکردنـەوەی نیگـەرانی منـداڵ و نزیـك بوونـەوەی زیـاتر یان لەیەکتری.

هەڵسـوکەوتەکانی دایـك و بـاوك لەسـەر چۆنیـەتی پەروەردەکردن و گەورەبوونی منداڵ ڕەنگدەداتەوە، هەندێك لـەو هەڵسـوکەوتانە ئاکـامێکی چـاك و پۆزەتیڤیـان لێدەکەوێتەوە، بەڵام هەندێك هەڵسوکەوتی دیکـەی دایك و بـاوك هـەن، کـە دەبێتـە هـۆی پـەروەردەکردنێکی هەڵـەو نادروست و دواتر کاریگـەری خراپـی دەبێـت لەسـەر بـاری دەروونی منداڵ، لێرەدا باس لە هەندێك لەو هەڵسوکەوتانە دەکەین کە پێویستە ڕەچاویان نەکەین، ئەوانەش:

یەکەم- گوێنەدان بەتواناکانی منداڵ:

ڕەنگە باوکێك حەزی کردبێت لە کاتی لاوی خوێدا بچێتە کۆلیژی نوژداری، بەڵام بارودۆخی ژیانی ڕێگەی هێنانەدی ئەو ئاواتەی نەدابێت، حەزدەکات ئاواتەکەی لەلای یەکێك لە منداڵەکانی بێتەدی، لەوکاتەدا منداڵەکـەی ناچـار دەکـات بچێتە کۆلیژی نوژداری، بەڵام مەرج نییە منداڵەکەش هەمان حەزو ئاواتی باوکی هەبێت، ڕەنگە بۆ خۆی زیاتر مەیلی لە خوێندنی بابەتە هونەری و ئەدەبیەکانی هەبێت، باوك لـەو حاڵەتـەدا گـوێ ناداتـە ئـارەزوو و توانـای منداڵەکـەی و دوورنییە منداڵەکەی دوچاری شکست هێنان نەبێتەوە، ئەو سەرنەکەوتنەش بۆ خۆی دەبێتـە هـۆی تێکچوونـی بـاری دەروونی منداڵەکە، لەوە ناخۆشتر نییە خێزان ببێتە کۆت و بـەندێك لەبـەردەم گەشـەکردنی سروشـتی منـداڵ و لـە دەستدانی بوارەکانیپێشخستنی تواناو بەهرەکانی مرۆڤ.

دووەم- ئاسانکاری و کەمتەرخەمی:

ڕەنگە هەندێك دایك و باوك لە ژیانی منداڵی خۆیاندا دوچاری چەوساندنەوەو توندوتیژی بووبینەوە، ئەمەش وەك ئەزموونێکی ژیانیان، ئازاریان دەدات، کاتێك دەبنە دایك و باوك و دەسەڵاتی خێزان بە دەستەوە دەگرن، ڕێگـە نـادەن منداڵەکانی خۆیان وەك خۆیان توندوتیـژی ببینـن، بـەڵکو ئازادیان دەکەن بە چەشنێك هەرچییەکی دەیکەن، دەیکەن بەبێ ڕاگرێك بۆ هەڵسوکەوتەکانیان، بەڵام ئەم هەڵوێستە دەبێتە هۆی پەروەردە کردنێکی هەڵەو فێرنەکردنی یاساو ڕێزگرتنی کەسانی لە خۆی گەورەتر، چ لە خێزاندا یان لە دەرەوەی خێزاندا، کەمتەرخەمیش بە هۆی گوێ پێنەدانی دایك و باوکەوەیە، بەتایبەتی باوك کە لەکاتی نواندنی هەڵسوکەوتێکی هەڵـەی منداڵەکـەیدا هـەوڵی چاککردنـەوەی نادات و ڕۆڵی لێپرسینەوەو ڕێنوێنی کردن نابینێت.

سێیەم- پاراستنی زۆرو نازپێدان:

نازپێدان جێبەجێکردنی خێرای هـەر داواکارییەکە کـە مناڵەکە داوای دەکات، هەر ئەم نازپێدانەش هانی منداڵ دەدات چەندین هەڵسوکەوتی هەڵە بنوێنێت، کە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە دروست نین و بەرگری لێکردنی دایك و باوکیش لەو هەڵسوکەوتانە، دەبێتە هۆی لاوازبوونی گەشەی کەسایەتی منداڵ و نەتوانینی پشت بەخۆبەستن و دواتر ئەو منداڵانە توانای جێگیربوونیان نابێت و دەسەڵاتیان بەسەر هەڵسوکەوت و هەڵچوونەکانیاندا نابێت و زوو شکست دەهێنن، ئەمانەش ئاماژەن بۆ لاوازی باری دەروون و کەسایەتی منداڵەکان، کاتێك گەورە دەبن.

چوارەم- جیاوازیکردن لە مامەڵەکردندا..

چەوساندنەوەو توندوتیژیکردنی باوك لەگەڵ منداڵەکانیدا، دەبێتە هۆی تێکچوونێکی خراپی باری دەروونی منداڵان، ئەو مناڵەی فێری لێدانی بەردەوام دەبێت لەلایەن باوکییەوە، ئەوا مەیلی یاخی بوون و شەڕانگێزی لە دەروونیدا گەشە دەکات، بۆ نموونە زیان لە کەسانی دیکە دەدات و شتومەکیان دەشکێنێت، بەبێ ئەوەی هەست بە تاوانێك بکات، بێجگە لەمە، جیاوازیکردن لە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵاندا، هەڵسوکەوتێکی ناپەروەردەییە، چ جیاوازیکردن لە نێوان کوڕان و کچاندا، یان لە نێوان منداڵی گەورەو بچووکدا، لەبەرئەوەی ئەو جیاوازیکردنە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکان ببنە کەسانێکی خۆپەرست و دڵڕەق و دەست گرتن بەسەر هەموو شتێکی کەسانی دیکەدا، بەبێ گوێدانە هەستی کەسانی دیکەو مافی کەسانی دیکە.

ڕۆڵی باوك و ئەرکەکانی

ئێستا لە ڕێگەی تۆژینەوەی پەروەردەیی و دەروونییەکانی تایبەت بە پەروەردەکردنی منداڵان و پاراستنی باری دەروونییان، شتێکی ئاشکرایە کە پەیوەندی

منداڵ بە دایكییەوە لە چەند ساڵی سەرەتای تەمەنیدا، لەسەر بنەمای خۆشەویستی و پاراستن و چاودێریكردن و دابین كردنی پێداویستییە بایۆلۆژی و دەروونییەكانی ڕاگیربووە، ئەمەش هۆكاری سەرەكین بۆ بڕوا بە خۆبوون و خۆناسین و هەستكردن بە دڵنیایی، كەوابێت دەبینین منداڵ لە یەكەم و دووەم ساڵی تەمەنیدا ئەركیكە بەسەر شانی دایكەوە، نەك باوك، بەڵام تۆژینەوە نوێیەكان لەو بڕوایەدان پێویستە باوك لەم ئەركەدا بەشداری بكات، هەرچەندە ڕۆڵی دایك و باوك بە گوێرەی قۆناغەكانی گەشەكردنی منداڵ لەیەكتر جیاوازە، بەڵام بێگومان ڕۆڵی هەردووكیان پێكەوە گرنگترە.

بەشداریكردنی باوك لە پەروەردەكردنی منداڵدا، بە پلەی یەكەم بۆ زامن كردنی تەندروستی باری دەروونی منداڵە، چاودێریكردنی منداڵ لەلایەن باوكەوە، هەستیكی خۆشی پڕ لە دڵنیایی لە دەروونی منداڵدا دەچێنێت و لە هەمان كاتدا باشترین هۆكارە بۆ خولقاندنی دۆخێكی دروست و گونجاو لە پەیوەندییەكانی نێوان ئەندامانی خێزان.

باوك لە دروستكردنی ئەم دۆخەدا ڕۆڵێكی گرنگ دەگێڕێت، ئامادەبوونی باوك لە نێو منداڵەكانیدا، یەكەم هەنگاوی بەشداریكردنە لە پەروەردەكردنێكی دروستدا، منداڵ هەر لە منداڵییەوە شارەزای خاسیەت و هەست و سۆزی باوك دەبێت و زۆربەی خاسیەتەكانیشی هەڵدەگرن، باوك وەك نموونەی باڵا دەبینن و و قسەو گووتەكانیشی وەك یاسایەك دەبینن و جێبەجێی دەكەن.

لەگەڵ ئەوەی منداڵ لە ڕووی دەروونییەوە پێویستی بە دەسەڵاتی باوك دەبێت و لە قۆناغە جیاوازەكانی ژیانیشدا لە باوكی دەترسێت، بەڵام زۆر بارودۆخ هەن كە پێویستە باوك تیایدا هەڵوێستێكی بەهێزو ڕاستەوخۆ وەربگرێت، تاوەكو ئەو ڕەفتارانە بۆ منداڵەكەی ڕوونبكاتەوە كە پشتگیری لێدەكرێت و ئەوانەش كە ڕێگەی لێدەگیرێت، نەبوونی ئەم دەسەڵاتە باوك و بەكارهێنانی بەشێوەیەكی زۆر یان كەم بەرێگەی هەڵە، دەبێتە یەكێك لە گرنگترینی ئەو هۆكارانەی هەستی دڵنیایی لای منداڵ دەشێوێنێت و دوچاری ترس و نیگەرانی دەكاتەوە. لەبەرئەوە یەكێك لە ئەركەكانی باوك، گفتوگۆكردنە لەگەڵ منداڵەكەیداو لە بەشدارییەكی پتەودا، ژیانی خۆی بۆ منداڵەكانی تەرخان بكات بەدڵێكی پڕ لە لە سۆزو خۆشەویستییەوە، لەبەرئەوەی بەشداریكردنیان مانای هەبوونی ئاڵوگۆڕكردنی ویژدانی و بیروبۆچوونی نێوان باوك و منداڵەكانی دەبەخشێت.

زۆر باوك گوێنادەنە ئەو بەشداری كردنەو هۆكاریش بۆ كاركردنی بەردەوامی خۆیان دەگەڕیننەوە، كە لە پێناو بەخێوكردن و دابین كردنی پێداویستی منداڵەكانیەتی، بەڵام ئێمە دەڵێین: باوكان، دابین كردنی پێداویستییەكانی منداڵەكانت بەبێ بەشداری كردن و چاودێریكردنی ڕاستەوخۆ، بۆشاییەكی وورەیی و ئەقڵی لە نێوانتاندا دروست دەكات، لەبەرئەوەی ئامادەبوون بەشداریكردنی باوك لە پەروەردەكردنی منداڵدا، بەردی بناغەی تەندروستی باری دەروونی منداڵە، ئەو خۆشەویستییەی باوك بەكردەو ڕاستەوخۆ پێشكەشی منداڵەكانی دەكات، دەبێتە هۆی دڵنیابوونی منداڵ و هەستكردنی بە ئارامی و ڕۆشن بوونەوەی ڕێگەی ژیانی.

ئەگەر كۆمەڵگەكەمان تا ئێستا بە گرفتێكی كۆمەڵایەتیدا تێپەڕبێت و جیاوازییەكی گەورەو لە بەرچاوی لە نێوان كوڕان و كچاندا كردبێت، ئەوا ئێمەی نەوەی ئەمڕۆ دەبینین ئەم دیاردەیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ڕوو لە نەمانە، چونكە هەمووان دەزانین جیاكردنەوەی نێوان ڕەگەزەكان لە خێزاندا، دەبێتە مایەی گرفت و دروست بوونی كێشمەكێشی نێوان دوو ڕەگەزەكە لە خێزاندا و لە هەمان كاتدا تۆوی خۆپەرستی و شەڕانگێزی لە دەروونی هەردووكیاندا دەچێنێت.

Internet

میزە چوڕکێ و تەمەنی نائومێدی

Incontinene and the Menopause

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
پزیشکی ژنان و منداڵبون
لەندەن

مەبەستی سەرەکی ئێمە لەم وتارەدا تێگەیشتنە لە کرداری میزڕانەگرتن لە دوای وەستاندنەوە لە سوڕی مانگانە کە بە زمانە زانستیەکەی پێی دەوترێت "تەمەنی نائومێدی Menopause".

ئاشکرایە کە ژن پاش ئەوەی لە کەوتنە سەرخوێن، دەوەستێتەوە، بۆ ماوەیەک، کە جاری وا هەیە درێژ خایەنە، و، هەندێک جاریش کورت خایەن دەکەوێتە میزەچورکێ واتە ڕانەگرتنی میز بەبڕی کەم ئەم میز ڕانەگرتنە زۆر بڵاوە، هەندێک جاریش هەوکردنی میزەڵدانیشی لەگەڵدا دەبێت و دەبێتە هۆی ئازاری ناوگیان میزڕانەگرتن لە ١٤٪ی ژن تووشی دەبێت و ڕەنگە زۆر کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانەی بکات، بەتایبەتی ئەوانەی لە فەرمانگەو شوێنەگشتیەکاندا کاردەکەن، هۆکاری سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ لاوازبوونی دەرچەی دەرەوەی میزەڵدان و بە زۆریش بەهۆی منداڵبوونەوە، ژنەکە سکاڵا لەوە دەکات کە میزەکەی دێتە خوارەوە، بە تایبەتی ئەگەر کۆکی، پژمی، یان وەرزشی کرد، هەندێک جاریش لە خۆیەوە حەز دەکات زوو زوو بچێت بۆ تەوالیت بۆ میزکردن، ئەمەش بەهۆی نائاسایی کاری ماسولکەکانی میزەڵدان و میزەڕۆوە دەبێت ژن، بە تایبەتی دوای وەستاندنەوە لە سوڕەکە، و نەمانی، یا کەمبوونەوەی زۆری هۆڕمۆنی ئیستڕۆجین هەست بەلاوازی شانەکانی میزەڕۆو میزەڵدان دەکات، کە زۆرجار دەبێتە هۆی ڕانەگرتنی میز.

تەمەنی نائومێدی The Menopause:

لە تەمـەنی ٤٥-٥٠ ئیـتر ژن، وردە وردە دەکەوێتـە ئـەو تەمەنـەوە، کە تیایدا وردە وردە ڕێژەی هۆرمۆنی‌ئیسـترۆجین (هۆرمۆنی مێ) کـەم دەبێتـەوە، و هێلکـەدان توانـای دەردانـی ئـەم هۆرمۆنـە گرنگـەی نـامێنێت، زێ، و دەرچـەی زاوزێ، و شـکایەتیەکی دیاریـان تـێ دەکـەوێت و ماسـولکەکان، شـل دەبن، و ئـەوگرژی و توندییـەی جارانیـان نـامێنێت، و توانـای منداڵ بوون لە ژنەکـەدا دەوەستێت، هۆرمۆنـی ئیسـترۆجین، هۆرمۆنێکـی سـەرەکیە لـە مـێدا و لـە تەمـەنی ١٣ سـاڵیەوە، بەردەوام لەلایـەن هێلکەدانـە چیکڵدانەکانـەوە دەردەدرێـت و دەچێتە خوێنـەوە، زۆربـەی چالاکی و تـەرویری و توانـای ژن لەو تەمەنـەدا دەگەڕێتـەوە بۆ ئـەم هۆرمۆنـە، لـە دوای نـەمانی ئـەم هۆرمۆنـەوە، بەشـی زۆری جومگـەکان دەیەشـێت، ئێسـك تووشـی لاوازی و کنۆچکـەبوون دەبێـت، زۆربـەی جـار ژن هەست بە هـاتنی گەرمییـەکی زۆر دەکـات بـۆ نـاو جەسـتە و گیـانی، هـەروەها وەرسـی، بـێ تاقـەتی و سەریەشـە مـیز لـە گورچیلەکاندا دروست دەبێت و لە پاشدا بەهۆی هەردو میزە جۆگەوە بەرەو میزەڵدان دێت و تیایدا کۆدەبێتەوە، میزەڵدان لە ژیانی ئاسایی‌دا توانایەکی باشی هەیە بۆ ڕاگرتنی. هـۆی ئەم ڕاگرتنە، بوونی ئەڵقەیەك ماسولکەیە لە دەمی میزەڵداندا کـە ڕێگـا لـە چونـە دەرەوەی مـیز دەگرێـت و نایـەڵێت بێتـە دەرەوە، بـێ گومـان ئەمـەش بـەندە بـە بوونـی ژمارەیـەك لـە دەمار. لەکاتی میزکردندا ئەم ئەڵقەیە خۆی خاو دەکاتـەوەو ڕێگا بە ملی میزەڵدان دەدات بـۆ بەتاڵبوونـەوەو کردنـەوە و هاتنـە دەرەوەی مـیز، ئیسـترۆجین لەمـەدا ڕۆڵێکـی گـەورە دەبینێـت، چونکـە هـێزو توانا دەبەخشـێتە شـانەکانی ئـەو ماسولکانە، بەڵام لە پاش وەستاندنەوە لـە سوڕی مانگانـە، ئـەو ماسـولکانە، بـەهۆی نـەمان، یـا زۆر کەمبوونـەوەی ئیسترۆجینەوە، تواناکەی جارانیـان نـامێنێت، و نـاتوانن لـە کاتی خوێیدا، بەباشی کرژو خاوببنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی هاتنە خوارەوەی میز، ئەم خەوشە، لەگەڵ لاوازبوونـی گشتی ماسـولکەکانی لـەش بـەهۆی تەمەنـەوە، زیـاد دەکـات، هـەردوکیان کار لە میزەڵدان دەکـەن نـەتوانێت بەباشـی مـیز ڕابگرێت. زۆر جار پزیشك بۆ چارەسـەری ئـەم حاڵەتـە پـەنا دەبەنـە بـەر پێدانـی هۆرمـۆن، و ئامۆژگـاری وەرزشـکردن، دیاریکردنی جۆری وەرزشـەکە، لەلایـەن پزیشکی پسـپۆڕەوە دەبێـت هـەردوو چارەسـەرەکە پێکـەوە کاردەکـەن بـۆ بـەهێزکردنی ماسـولکەکانی ئـەو نـاوەو توانـای گرژبـوون و خاوبوونەوە زیاد دەکەن.

خانەی ڕاستیەکان Fat Box

*بەلایـەنی کەمەوە هـەر لـە ١٠ ژنـدا، یـەك ژن توانـای مـیز ڕاگرتنی نیە لەدوای وەستاندنەوە لە سوڕی مانگانە.

*زۆربەی هەرزە زۆری هۆی ئەوە منداڵ بوونە.

*بەکارهێنانی‌حەپی ئیسـتروجین زۆر جار یارمـەتی ئـەوە دەدات کە شانەکانی جەسـتەی ژنەکـە کـە میزەڵدان ڕادەگـرن، پتەوتربن، لاوازنەبن.

*هەوکردنی میزەڵدان بە ڕێژەی‌یەکی زۆر لەو ژنانەدا ڕوو دەدات کە لە سوڕی مانگانە دەوەستنەوە.

هەوکردن:

لە تەمەنی سکوزادا، لەناوگیانی ژندا، جۆرە هـەوێن، یـا جـۆرە بەکتریایـەك دەژی، کـە بەسروشـتی ئەمانـە ڕێگـە لـە بـەکتریای دی، یـا زۆربـەی مشـەخۆرەکان دەگـرن و نایـەڵن میزەڵدان تووشی هەوکردن ببێت.

هۆرمۆنـی ئێسـترۆجین یارمـەتی ئـەوە دەدات کـە ئـەم بەکتریایە یا ئەو جۆرە هەوێنە بە ڕێکوپێکی کاروباری خۆیان جێبـەجێ بکـەن، بـەڵام پـاش نـەمانی سـوڕی مانگانـە،

ئیستڕۆجین کەم دەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئەو هەوین یا بەکتریایە لەناو گیانی ژندا، کەوا بیت، مەترسی هەوکردنی ناوگیانی، زیاد دەکات، ئەمەش دەبێت بەهۆی هەندیك نیشانە وەکو وشکبوونەوەی ناوگیان، سووتاندنەوە، خوران و ئازار، هەروەها مەترسی هەوکردنی میزەلدان، و تورتبوونی.

چی بکەین بۆ ڕێگا لی گرتن:

زۆر ئافرەت، زۆر شەرم دەکەن، ڕویان نایەت بچن بۆلای پزیشك، زانایان بۆیان دەرکەوتوە، لە وڵاتە تازە پێ گەیشتوەکاندا، لە لادێکاندا، لە شوینە میلیەکاندا، زۆر ئافرەت ٥ سالیان دەویت تا بریار بدەن بچن بۆ لای دکتۆر یان نا؟!

کە پزیشکی پسپۆر بە پیدانی چەند حەپیکی هۆرمۆن دەستنیشانکردنی وەرزش، کار دەکات بۆ پتەوکردن و توانا پێدانی ماسولکەکانی میزەلدان و زۆر بەئاسانی چاك دەبنەوە و ئیستا لە هەندیك جار حەپی، هەردوو هۆرمۆنی ئیستڕۆجین و پروجسترۆن بەیەکەوە دەدریت، وەك حەپی قەدەغەی منداڵ بوون. کە ئەمە سودیکی زۆرتری هەیە.

پاتری نوێ

زیادکردنی توانای پاتری لە ڕیگەی بەکارهینانی کانزاو ئەو ئاویتە سادانەی کە پارەیان تێناچیت، کە لە داهاتوودا لەو ئۆتۆمبیلانەی کە بە گازو کارەبا وزە پیدراون و هەروەها لەو بوارانەدا کە وزەیەکی کەمیان پیویستە بەکاردیت.

نیویورك: ئان ئایزنبیرگ

بواری پەرەپیدانی پاتری لە یارمەتی دانی سەرچاوەیەکی چاوەڕوان نەکراوەوە ڕوودەدات، کۆمەلەیەك لە زاناکانی پەیمانگای مساتشوسیتسی تەکنەلۆژیا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ئەوەیان دۆزیەوە کە بەزیادکردنی بریکی کەم لەو ئاویتەیەی کە کانزایەکی لە کەرەستە هەرزانەکان تیدایەو کە توانای ئەم مادانە بۆ گەیاندنی کارەبا زیاد دەکەن.

لەوانەیە ئەو پاتریانەی کە توانای بارگە کردنەوەیان هەیەو ئەم مادە نوییەیان تیدایە، ڕۆژیك لە ڕۆژان بۆ ئەو ئۆتۆمبیلانەی کە بەگاز و کارەبا وزە پیدراون و هەروەها ئامیرەکان و ئەو بەکارهینانەی کە وزەیەکی کەمیان پیویستە، بەسوودبن لەکاتی ئیستادا ئەو پاتریانەی کە توانای بارگاوی کردنەوەیان هەیەو لە ئەلەکترۆنە گویزەرەوەکاندا بەکاردین، ئۆکسیدی کۆبالتی لیسیۆمیان تیدایە لە جەمسەری موجەب دا، بەلام کانزای کۆبالت نرخی گرانە لەبەرئەوە زاناکان ماوەی چەند سالیکە بە دوای کانزایەکی دیکەدا دەگەرین کە نرخەکەی هەرزان تر بیت.

ئیستا ماموستا یت- منگ تشیانگ لە پەیمانگای مساتشوسیتس بۆ تەکنەلۆژیاو ئەندامانی کۆمەلەکەی دەلیت، ریگەیەکیان بۆ گۆرینی کانزایەکی بنکەیی نرخ هەرزان دۆزیوەتەوە کە ئەویش فۆسفاتی ئاسنی لیسیۆمە، کە هەمان ئەو توانای گەیاندنەی هەیە کە ئاویتەی کۆبالت هەیەتیو بە بەشیکی تیچوونی پارەکەی. دریژەی تاقیکردنەوەکە لە سەرەتایی مانگی ترشینی یەکەمی ٢٠٠٢دا لە گۆڤاری مادە سروشتییەکاندا بلاوکرایەوە.

هەر لە زووەوە زاناکان مادەی فۆسفاتی ئاسنی لیسیۆمیان بە مادەیەکی بە توانا داناوە لە بەرکارهینانی لە پاتری دا لە بەر نرخە هەرزانەکەی و چوستی و جیگیرییەکەی، بەلام توانا کەمەکەی لە گەیاندنی کارەبادا ریگەی لە پەرەسەندنی بازرگانیدا گرت.

لە زنجیرەیەك تاقیکردنەوەدا کۆمەلەی پەیمانگای مساتشوستیس بۆ تەکنەلۆژیا ، بریکیکەمیان لە هۆکارە کانزاییەکانیان تیکەل بە فۆسفاتی ئاسنی لیسیۆم کرد، کە بە شیوەیەکی رەچاوکراو توانای گەیاندنی کارەبای باشکرد.

کۆمەلەیەکی دیکە هەولیان دا گەیاندنی فۆسفاتی ئاسنی لیسیۆم بە پیچانەوەی گەردیلەکانی بەکاربۆن باش بکەن، بەلام دکتۆر تشاینغ بڕوای وایە کە چەند خاسیەتیك بۆ چاککردنی سیفەتە نەژادیەکانی مادەکە هەیە.

تارا عەبدوڵلا Internet

بۆچی ژن حەزی لە قسەیە و پیاویش گوێ ناگرێت؟

Why Women Love to talk and men don't Listen?

دکتۆرە پرشنگ عەبدول محەمەد
هۆڵەندە

ژن و پیاو لە یەکتر جیاوازن، لەگەڵ ئەوەشدا لە باری بایولۆژییەوە بۆ یەك جۆر (species) دەگەڕێنەوە.

جیاواز بیردەکەنەوە، جیاواز بەرەنگاری ژیان دەبن، هەست و ڕەوشتی جیاوازیان هەیە، ئاشکراشە کە دووسێکسی جیاوازن هەرچەندە لەیەك کۆمەڵدان و لەیەك خێزاندا وەك یەك بەخێو دەکرێن، هەر ڕەوشتیان جیاوازە.

ئەم جیاوازیە وایان لێ دەکات کە زۆربەیان ناتوانن ژیان بە یەکەوە بەرنەسەر وەك لە وولاتە خۆر ئاوایەکاندا دەرکەوتووە کە ٥٠٪ی ژن و مێرد دوای ماوەیەك لە ژیانیاندا لە یەکترجیادەبنەوە، جا ئەوماوەیە کورت بێت یا درێژ.

ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت یەکێکیان باشترە یا لەوی دی خراپترە. کەمیان هەست بەوە دەکەن کە هەر دوکیان لە ژێر داویی کۆنترۆڵی خانەکانی مێشکدان.

زاناکان هەر لە کۆنەوە لە سەر مێشکی مرۆڤ ئیشیان کردوە بە تایبەتی مێشکی پیاو، چونکە مێشکی ئەو سەربازانەیان بەکارهێناوە کە لە کاتی شەڕدا ژیانیان لە دەست داوە. ئەوانیش پیاو بوون. لە بەرئەوە کەمتر زانیاریان بەرامبەر مێشکی ژن هەبووە. بەڵام لەم سەدەیەدا بەهۆی پێشکەوتنی زانیاری و ئامێری پێشکەوتووی وەك (MRI) (Magneric Resonance Imaging) دەتوانن مێشك بە ئاسانی لە سەر شاشەی کۆمپیوتەر ببینن و پێوانی کارەبای چالاکیەکانی بەشە جیابەجیاکانی مێشك و جێگاو کاری هەمو ئەو خانانەی کە کار دەکەن بۆ وەڵام دانەوەی چالاکیە جیاجیاکانی مرۆڤ ببینن. (Electriecal activity in the brain) لە ساڵی ١٩٩٩دا پرۆفیسۆر Ruben Gur لە زانکۆی پنسلفانیا بەهۆی چەند پشکنینێکەوە دەری خست کە

مێشکی پیاو کەمێك گەورەترە لە مێشکی ژن و مێشکی ژن ٣٪ زیرەکترە لە هی پیاو، چونکە مادەی خوڵەمێشەکەی مێشکی ژن زۆرترە (grey matber).

بۆچی ژن لە پیاو زۆرتر قسە دەکات؟

مێشك لەدو پارچە پێك هاتووە لای ڕاست و لای چەپ لای ڕاست زاڵە بەسەر چالاکیەکانی لای چەپ و بە پێچەوانەوەشەوە. ئەم دوو پارچەیە بەیەکەوە بەستراون بەهۆی چەند گورزە دەمارێکەوە کە توانای هاتوچۆی زانیاریەکانی هەیە لە نێوانیاندا. ئەم گورزانە لە مێشکی ئافرەتدا ٣٠٪ زۆرترە وەك لەهی پیاو.

بەشی قسەکردن و زمان و دەنگی وشەکان دەکەوێتە بەشی لای چەپی مێشك لە پیاو و ئافرەتدا بەڵام لە ئافرەتدا جگە لەم بەشە کە زۆر گەورەترە لەهی پیاو چەند بەشێکی جیاجیاش هەیە لای بەشی ڕاستی مێشکەوە. و لە بەرئەوەی مێشکی ژن گورزە بەستراوەکانی زۆرترە کەواتە دەتوانیت بەشی لای ڕاستی مێشکیش بەکاربهێنێت بۆ قسەکردن، کەواتە ئافرەت بە دەست خۆی نیە کە حەزی لە قسەیە بەڵکو لە ژێر کۆنترۆلی ئەم بەشانەی مێشکدایە

سەلماندویانە ئەگەر پیاوێك و ئافرەتێك وەك یەك توشی تێکشکاندنی خانەکانی قسەکردن لەبەشی لای چەپی مێشکدا بن، ئەوا پیاوەکە لە قسە دەکەوێت و بەهیچ جۆرێك ناتوانێت قسە بکات بەڵام ئافرەتەکە هەر دەتوانێت قسە بکات بە بەکارهێنانی لای ڕاستی مێشکی. و لە چەندەها لێکۆڵینەوە دەرکەوتووە کە بەشی زۆریی مامۆستای زمانە جیاجیاکان و بەشی نواندن بە زۆری ئافرەتن چونکە توانای بەکارهێنانی دەنگە جیاجیاکانیان زۆرترە و توانای قسەکردنیشیان زۆرترە (خشتەی (١)) ئەمەش لە منداڵیەوە دەردەکەوێت کچ زووتر قسە دەکات لە چاو کوڕدا چونکە بەشی لای ڕاستی مێشك زووتر گەشە دەکات لەبەرئەوەی لەم بەشەدا لە هی کچا بەشی دوان تیادایە بەڵام کوڕ ناتوانێت بەشی لای ڕاستی بۆ دوان بەکاربهێنێت.

تێکڕای قسەکردنی ئافرەت لە ڕۆژێکدا ٢٠,٠٠٠ووشەیەوە ٢,٠٠٠,٣,٠٠٠ جۆر لە دەنگی جیاجیای ووشەکان (Vocal Sounds).

بەڵام پیاو تەنها توانای ٤,٠٠٠، ٢,٠٠٠ ووشەی هەیە لە ڕۆژێکدا و ٣٠٠٠، ١,٠٠٠ جۆر دەنگ بەکاردەهێنێت ئەمە یەکێکە لەو هۆیانەی کە ژن و پیاو بەیەکەوە ناگونجێن، پیاو کە لە ئیشکردن بێت تا دەگەڕێتەوە ماڵەوە قسەی پێ نامێنێت یا خانەکانی مێشکی توانای چالاکیان نامێنێت، و ژنەکەش وا هەست دەکات کە بێ تاقەتەو تەنگوچەڵەمەی هەیە یا خۆشی ناوێت بۆیە قسەی بۆ ناکات کاتێك کە ئافرەتێك گوێت لێ دەگرێت لە چرکەیەکدا شەش جوڵەی دەموچاوی دەگۆڕێت (expressions) دەموچاوی وەك ئاوینەیەکی هەستیاری بۆ وەڵام دانەوەی بەرامبەری و هەست دەربرینی ئەمانەش هەموی میشکی پێ رادەگەیەنیت.

بەڵام کاتیك کە پیاو گویت لی دەگریت هیچ جۆرە گۆڕانیك نابینیت لەسەر دەموچاوی وەك ماسکیکی لەسەر کردبیت ئەمە مانای ئەوە نیە میشکی هەست بەوەی بەرامبەری ناکات کە (Brain Scans) وا دەرکەوتووە کە لەم بارەیەوە میشکی پیاو هەروەك ئافرەتە لە هەستیاریدا بەڵام خۆی توانای کۆنترۆلی ئەم خانانەی هەیە وەك پەیکەرخۆی لی دەکات.

لە لیکۆلینەوەیکدا دەرکەوتووە کە پیاو لە کاتی پشوودانا میشکی لە پشوودانایە هیچ جۆرە یان زۆرکەم خانەکانی میشکی چالاکیەیان هەیە، بەڵام ئافرەت لە کاتی پیشوودانا میشکی زۆرتر ئیش دەکات و بە هیچ جۆریك پشووناداو.

بۆچی ژن و پیاو گلەییان لە یەکتر هەیە؟

ژن بە بەردەوامی لۆمەی پیاو دەکات و دەڵیت گویم لی ناگریت و هەستی نیەو خۆشەویستم بۆ دەرناخات و قسەم بۆ

ناگێڕێتەوە، و بەردەوامی سەرمایەتی هەرچاوەڕوانی سێکس دەکات کەچی ناتوانێت تاکی گۆرەویەکەی خۆی بدۆزێتەوە، کە بۆ شوێنێك دەچێت ڕێگای لێ تێکدەچێت هەر دەسوڕێتەوە بەبێ ئەوەی لە کەس بپرسن کەچی بە ژنەکەی دەڵێت من ڕێگایەکی تازە دەزانم نزیك ترە نایەوێت دەری خات کە نایزانێت.

پیاو کۆنترۆڵی (TV) دەگرێت بە دەستەوە وەك تەزبیح بای دەدا بەبێ ئەوەی لە سەر یەك کەناڵ ڕایبگرێت کەلێشی دەپرسی تەنیا ڕستەی ئاخری ڕوداوەکان دەزانێت، بەڵام ئافرەت هەر لە سەریەك کەناڵدای دەنێن جا ئەگەر ئەکەناڵەش باسی ئابوریش بکات هەرچەندە لێشی تێ ناگات.

پیاوێك دەڵێت ئەگەر مویەکی زەرد بەسەرشانی جلەکانمەوە بێت ئەوا ژنەکەم لە درێژی چەند مەترێکەوە دەیبینێت کەچی بە سیارەکەیەوە خۆی دەدات بە دەرگای گەراجەکەدا نابینێت پیاو دەدات ئافرەت هەر خەریکی قسەکردنەو هیلاك نابێت و و ناوەستێت بەبێ ئەوەی هیچ خاڵێکی گرنگ ئاشکرا بکات و بێ تاقەتیەکەی بە بازاڕ و نوقڵ خواردن چاك دەبێتەوە و زوو زوو گەرمیەکەی بەرز دەبێتەوە. ئەگەر کەس نەبێت قسەی بۆ بکات ئەوا لەبەر خۆیەوە قسە دەکات.

بەهۆی سکینەری مێشکەوە چەند ڕاستیەکیان بۆ دەرکەوتووە.

١-مێشکی پیاو توانای بینینی شتی هەیە بەسێلا (dimen sion) لەبەرئەمە پیاو دەتوانێت لەبەشی تەکنیك و ماتماتیك و ئیش خەیاڵیدا سەرکەوتوبێت هەر لەبەر ئەمەمە پیاو لە بەشی کۆمپیوتەر و ئامێرەکانی دیکەوە دەستێکی باڵایان هەیە لە دروست کردنی و ئیش کردنیدا ئەم بەشانەش لەبەشی لای ڕاست و لای چەپی مێشکیانا هەیە. بەڵام ئافرەت خانەی ئەم بەشەی زۆر کەمترە* لەبەرئەوە توانای ئەمانەی نیە ئەوەشمان بیر نەچێت ئەمانە کە باسمان کرد ١٠٠٪ نیە دەرکەوتووە ٢٠٪ لە ئافرەتدا مێشکیان وەك پیاون هەروەها بەپێچەوانەشەوە.

٢-مێشکی پیاو توانای یەك جۆر ئیشی هەیە لەیەك کاتدا لە بەرئەمەشە کە پیاو دەچێتە ئۆتۆمبیلەوە ڕادیۆکەی دەکوژێنێتەوە چونکە ناتوانێت گوێی لێ بگرێت و ڕێگاش بدۆزێتەوە، یا ناتوانێت ڕۆژنامە بخوێنیتەوەو گوێ لە قسەکردنی ژنەکەی بێت. بەڵام ئافرەت بە پێچەوانەوەیە مێشکی توانای دو ئیشی هەیە لە هەمان کاتدا چونکە بەشی لای ڕاست و لای چەپی بەزۆرتر بەستراون بەیەکەوە دەتوانێت تەلەفۆن بکاو چێشتیش لێ بنێت، یا سەیری تلفزیۆن بکاو گوێی لە ڕادیۆش بێت یان ئارایشت بکا کاتێك کە ئۆتۆمبیل لێ دەخورێت.

٣-پیاو چاوی تیژە بۆ بەردەم وەپێ دەڵێت (Tunnel vision) لەبەر ئەوەیە کە پیاو باشتر ئوتومبیل لێ دەخورێت بەشەو یان لەناو تونێلێکدا بە دوری تونێلەکە شت دەبینێت.

بەڵام ئافرەت چاوی فراوانە بۆ دەوروبەری خۆی کە پێ دەڵێت چاوی لە پشتی سەریدایە.

٤-پیاو کەتەنگوچەڵەمەیەکی هەبێت حەز دەکات بێ دەنگ بێت و لە مێشکی خۆیا قسەبکات و کەس قسەی لەگەڵدا نەکات و کەس حەلی بۆدانەنێت بەڵام ئافرەت کە تەنگو چەڵەمەیەکی هەبێت حەز زیاتر لە قسە دەکات بە تایبەت بۆ ئافرەتێکی دی یا بۆ هاوڕێکانی باسی هەموو جۆرە شتێك دەکات بەڵام گوێ ناگرێت یا نایەوێت کەس حەلی بۆدانێ، ئەگەر هەرکەس نەبو ئەوا لە بەر خۆیەوە قسە بۆ خۆی دەکات.

لە ساڵی ١٩٩٩ لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوت ٨٠-٧٠٪ لە پیاودا کە گرنگترین بەشی ژیانی ئیشەکەیتی بەلام لە هەمان ڕێژەدا لە ئافرەتدا گرنگترین بەشی ژیانی خێزانەکەیەتی.

کاتێك کە ئافرەت زوو حەزی لە خۆشەویستی و ڕۆمانسی و قسەکردن پیاو حەزی لە کۆمپیوتەر و ئۆتۆمبیلی تازەو بێ دەنگیە.

پیاو کە دەیەوێت خۆشەویستی بۆ ژنەکەی دەرخات ئەوا یا چێشتخانەکەی بۆ بۆیاخ دەکاتەوە یا کەلوپەلی تازەی بۆ دەکریت یا باخچەکەی بۆ ئاونەدا. ئەگەر دەتەوێ پیاو تورە نەبێت. ئەوا:

-کەم قسەی بۆ بکە، ڕستەی کورت و پرمانا، و داوای لێ مەکە قسەت بۆ بکا.

-لێی مەپرسە بۆچی بێ دەنگی.

-دوشتی پێ مەڵێ لەیەك کاتدا بۆت بکات چونکە بیری دەچێتەوە مێشکی توانای یەك شت لەیەك کاتدا.

seminar
Allan +B.Pease
London-١٢-٢٠٠٢

*لە ئافرەتدا مێشکی توانای بینین و بۆچو دوولای هەیە.

دوای کاری سێکسی چی بکەین؟

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

لە کۆندا ئەرستۆ وتویەتی: هەموو گیانەوەران (مرۆڤیش لەناویاندا) پاش تەواو بوونی کارە سێکسیەکە، خەفەتێك دایان دەگرێت. لێرەدا ئێمە دەوەستین ودەڵێین ئەمە تەنها پیاو دەگرێتەوە نەك ژن، چونکە ژن دوای تەواوبوونی کارە سێکسییەکە، هێشتا پارێزگاری بە هروژانێکی سێکسی بەهێزەوە دەکات کە بەناو هەموو لەشیدا بڵاودەبێتەوە، بۆ ماوەیەك، کە لەوانەیە کورت بێت، یا درێژ، و لەناو هەستێکی تام خۆشدا مەلە دەکات، کە ئەمەش پیاو نیەتی، پیاو هەر کە گەیشت بە لوتکەی چێژو ڕژاندن، ئیتر هەست بە دابەزین و خاوبوونەوەیەك لە کاریگەری سێکسی دا دەکات، لەبەرئەوە دەگاتە کاتی دابڕان و فەرامۆشبونی سێکسی، ئەوساتە ژن و مێردەکە، ئەو پێکەوە گونجانەیان نامێنێت کە کەمێك لەوەپێش و لەکاتی کارە سێکسییەکەدا تیایدا دەژیان. هێشتا ژنەکە توانای یاریکردن و ئەوانەی ماوە، بەڵام مێردەکە، هەست دەکات یاریکردنەکە بێ چێژەو لەوانەشە لەو کاتەدا ئیتر قێزەونیش بێت لای، بە مانایەکی دی هێشتا لە جەستەی ژندا، داخوازی بانگەوازێك بۆ دەست لەملانێ ماوە، لە کاتێکدا پیاو تەواو شەکەت و وەرس دیارە.

بزاوتنەکانی سۆزی دڵنیایی:

ئەوانە کۆمەڵە جوڵەیەکی سروشتین، لەناو سروشتی جەستەمانەوەن، دەتوانین لە ڕێگای زانست و ئەزمونەکانمانەوە پەرەیان پێ بدەین، جیاوازی نێوان هەرزەکارێکی سەرەتا و کەسێکی پێگەیشتوی تێ گەیشتوو، ئەوەیە، کە دوەم کۆمەڵێك ئەزمونی لەو بارەوە هەیە، یەکەم پاش ڕژاندن لە کارە سێکسیەکە دوور دەکەوێتەوە، بەڵام دوو بە تەنیشتیەوە دەمێنێتەوە، بێ هیچ مۆتیڤێکی سێکسی ڕاستەقینە، بۆ ئەوەی جوڵەکانی سۆزی لە گەڵدا بکات، تا دەیگەیەنێتە ڕۆخی کۆتایی ئەو کارە سێکسیەی کە لە گەڵیدا دەستی پێ کرد، ئەم ڕەفتارە لەگەڵ مرۆڤدا لەدایك نابێت، بەڵکو مرۆڤ لە ئەنجامدا فێردەبێت، لە زۆربەی جاردا بەگران پەیدا دەبێت

کە ئەنجامی دان بەخۆدا گرتن و ئیرادەیەکی ئاسنینە.

هەر پیاوە ڕێگایەکی تایبەتی بەخۆی هەیە، لەوانەیە یەکێکیان بەڕێگایەکی دیاریکراو سەر نەکەوێت، بۆیە دەتوانێت ڕێگایەکی دی بگرێتە بەر و تاقی بکاتەوە، واتە ئەوەی هاوسەرەکەی پێی خۆشە، چونکە ئەم ڕەفتارە پێویستە بۆ بەردەوامی بەختیاری خێزانی، کە ئێمە ناوی دەنێین (کۆتایی).

وەك دەزانین سەرەتا و پێشەکی بۆ کاری سێکسی زۆر پێویستە، ئەوا کۆتاییش بۆ یادکردنەوەی ساتە خۆشەکانی بەیەکتر گەیشتنە. ئێمە دەبینین کە کاری خۆشەویستی وەك هەموو کارێکی دی سەرەتاو کۆتایی هەیە، لەبەرئەوە کارێکی سەربەخۆو جیاکراوەنیە، بەڵکو پەیوەندی بە ڕەفتاری دیاریکاوەوە هەیە.

لە ئەمەریکا، دوو تۆژەر ویستیان لە سروشتی ئەو کۆتاییە بکۆڵنەوە، بۆ ئەمەش پرسیاریان ئاراستەی ٢٣٤ کەس کرد دەربارەی ڕەفتاریان پاش گەیشتن بە ڕژاندن، لە ئەنجامدا گەیشتنە ئەوەی کە کتێبێکیان دانا بە ناوی (پاش خۆشەویستی)، لەو کتێبەدا جەختیان لەسەر ئەوەکرد کە هەمو ژنان پاش کارە سێکسیەکە حەز لە باوەش پیاکردن و ماچ و موچ و یاری دەکەن، و لەسەر پیاوان پێویستە ئاگاداری ئەمە بن.

ئەوەی لە پاش کارە سێکسییەکە دەیکەین، زۆر لەوەگرنگترە کە لە کارەکە خۆییدا دەیکەین، بێ گومان ئەمە قسەیەکی سەر سوڕماوکەرە، چونکە ئێمە دەزانین زۆربەی زۆری پیاوان پاش کارە سێکسیەکە ڕاستەوخۆ دەچنە خەوێکی قوڵەوە، ژنەکانیان بەجێ دەهێڵن بە چاوەڕوانی ئەوەوە کە قسەیەکی خۆشیان لەگەڵدا بکرێت، بۆیە لەم ڕەفتارەدا پیاوەکەیان وەك کەسێکی دڵ ڕەق و نەزان دێتە بەرچاو و ئەمەش کاریگەری خراپی لەسەر دەرونیان هەیە، هەموو توێژینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن کە کۆتایی ئەو ساتەیە کە ژن زۆر بە پەرۆش و خۆشەویستیەوە چاوەڕێی سۆزو خۆشەویستی و میهرەبانی تیا دەکات، پاش کارێکی گران کە لەوانەیە هەندێك جار توندو تیژیژی تیٚ بکەوێت. لەو کاتەدا ژن پێویستی بە ووشەی خۆشەویستی و پیا هەڵدان هەیە، ئەگەر ئەمە ڕووی نەدا، ئەوا بەرئەنجامی پاش چاوەڕێی کارە سێکسیەکانی دواتر ناکات، واتە خەمۆکی و بێ ئارامی باڵیان بەسەردا دەکێشێت هەر چەندێك پیاو بەسەرکەوتوشیان بزانێت. ئەوەی ژن لە کۆتایی چاوەڕێی دەکات هەستکردنە بە مرۆڤایەتی خۆی و ڕێزی پیاوەکەی بۆی و پێزانینی بە هاوبەشیەتیەکەی لە کارێکدا کە هەر دوکیان پێکەوە بە ڕەکەیان لیٚ کردەوە.

ئەوەی تۆژەرەکان پێی گەیشتوون ئەوەیە کە پاڵکەوتن پێکەوە، کارێکە، هەردوو هاوبەشەکە پێویستیان بە دان نان بە بوونی ئەوی دیکەدا هەیە و بە پێویستی یەك بۆیەکتری چی ڕوو دەدات ئەگەر ئەم قسانەیان وەرنەگرت؟! ئەو کاتە و بەزۆری کاری سێکسی بۆیان دەبێتە کارێکی میکانیکی ڕووت، کە خەمۆکیان بۆ دەهێنێت ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە ئەو دوو کەسە لە کۆتایدا ئەو هەستە بکەن کە ئەو کارە لە نێوان مرۆڤێك و مرۆڤێکدا ڕووی داوە. واتە مامەڵەکە لە نێوان دوو بوونەوەری مرۆڤیدا ئەنجام دراوە بە تاقیکردنەوەکانیش دەرکەوتوە ئەوکەسانەی دەزانن چۆن سود لە جێبەجێکردنی کۆتایی ببینن، لە هەموو هاوسەرانی دی بەختیارترین، و دەریش کەوتووە ئەو کاتەی بۆ (کۆتایی) تەرخان دەکرێت، کاریگەرییەکی زۆری لەسەر بەختیاری خێزانەکە هەیە، و ڕۆڵێکی سەرەکی زیاترە لە فێربوونی ڕێگا نوێییەکانی سێکس، یا ئەوانەی پێچەوانەی نەرێت و کۆمەڵن. بەداخەوە زۆربەی خەڵك بایەخ بە کۆتایی نادەن، تەنها هۆشو بیریان لای لایەنەکانی دیکەی ژیانی سێکسیە.

دەربارەی ئەو پرسیارەی: چی بکەین دوای کارە سێکسییەکە؟ وەڵامەکان بەپێی کەسەکان جیاوازبوون؟ هەیان بوو دەیان ووت لەو کاتەدا چەند ووشەیەکی خۆشەویستی ئاڵوگۆڕ دەکەین، هەندێکی دیان دەریان خست کە لەوکاتەشدا بەردەوام دەبن لەسەر پەیوەندیە جەستەیەکە. کە جاری وا هەیە وەك بچنەوە بۆ ناو جووتبوونێکی دی وایە. و هەیان بوو دەیووت دوای کارەکە ڕاستەوخۆ دەچینە گەرماو، خۆی دەشوات، ١٤٪ شیان سەیری تەلەفزیۆن دەکەن ١٥٪یان خۆراك دەخۆن ٩٪ یان ڕۆژنامەی ڕۆژانەیان دەخوێننەوە، ٥٪ یان هەندێك کاری ڕۆتینی ئەنجام دەدەن، ئەوەی لە هەمویان سەرسوڕماوترە ئەوانەبوون کە دەیانووت ڕاستەوخۆ لەگەڵ سەگەکانماندا دەچین بۆ گەشت، یا دانمان دەشۆین.

نوستنی ڕاستەوخۆ دوای ڕژاندن لە پیاواندا زۆربەوە (جێی خۆیەتی لێرەدا ئەوە دەرخەین کە پیاوان هەر بە سروشتی زووتر خەویان لێ دەکەوێت لە چاو ژندا) زوو نووستن پاش ئەو کردارە هەست و دەروونی ژن بریندار دەکات و هەستی نامۆبوون و نائارامی و نامیهرەبانی تیادا دروست دەکات لە کاتێکدا چاوەڕێی سۆزو خۆشەویستی بوو.

گومان لەوەدانیە، نوستن، یا پشت کردنە هاوبەشی ناو جیگاکە، کاریکی تۆقینەرە.. چونکە ئەم رەفتارە ئەوی دی بە جۆریك بەجێ دەهیلیت کە قیزوبیزی لە کارەکە بیتەوە پاش خۆشەویستیەکی قولی ساتیك لەوەبەر.

کاریکی زۆر نابەجێیە، پاش کردارەکە، راستەوخۆ هاوبەشەکەمان لە جیگەدا بەجێ بهیلین و بەرەو گەرماو رابکەین بۆ شتن، چونکە کەسەکەی دی لەوانەیە ئەو رەفتارە وا لیك بداتەوە کەواتە ئەوە پیسەو پیویستە لە خۆی بکاتەوە، هەمان شیوەش بۆ خویندنەوە، یا سەیری تەلەفزیۆن، ئەوانە لەو کاتەدا کاریکی دانایی نین، ئەگەر تەنها یەکیك لە هاوسەرەکە ئەم کارەی کرد و ئەوی دی هیشتا لە جیگادابوو، بەپێی توانا لە مەسەلە سیکسیەکان دور بکەوەرەوە.

"ژمارەیەکی زۆری ئەو ژن و پیاوانەی کە قسەمان لەگەلدا کردن ئەوەیان راگەیان کە زۆرجار (کۆتایی) تیك دەچیت، بەهۆی لە دەرگادانی ناوەختەوە، یا لیدانی زەنگی تەلەفۆن، یا گریانی مندالّ لە ژوری خۆیانەوە.

قسەکردن دەربارەی مەسەلە سیکسیەکان لەناو جیگادا زۆر هەستدارە، پیویستە زۆر نەچنە ناو وەردەکاریەکانیانەوە، یا کاروبارەکانی خیزانی یا کیشەوگرفتە سیکسیەکان، بەلاّم ئەمە مانای وانیە بە تەواوی دور بکەونەوە لەو باسانە، بەلکو بە پیچەوانەوە، بەلاّم نەك لەکاتی (کۆتایی)دا چونکە زۆربەیئەو ژنانەی قسەمان لەگەلدا کردن رایان وابوو کە زۆر هەست بە نارەحەتی ئەو باسانە دەکەن لە دوای جووت بوون، یا زۆر هەست بە نارەحەتی دەکەن کاتیك میردەکانیان لییان دەپرسن کارەکەی پێ خۆش بوە؟ چیژی لێ وەرگرتووە؟ تەنانەت ئەو ژنانەش کە زۆر ئارەزوی ئەو کارەیان هەیە، رقیان لەو جۆرە پرسیارانە دەبیتەوە، گرنگ ئەوەیە ژن و میرد دوای کردارە کە یەکتری

بەجینەهیلن و پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان بهیلنەوە، و تا دەتوانن کاتی (کۆتایی) بۆ خۆشی و بەختیاری یەکتربەکاربهینن.

گرنگترین کاتی پیوەندی ژن و میرد:

ئەوانەی توژینەوەیان لە سەر ئەم باسە کردەوە بۆیان دەرکەوتووە، هەندیك بەردەوام دەبن لە یاریکردن تا پاش لێ بوونەوەش لە کارەکە، قسەی خۆش، دەست پیاهینان، نوساندنی جەستە بەیەکەوە، پەیوەندیەکانی یەکترویستن و ریزو خۆشەویستی زیاد دەکەن، زۆربەی ئەو وشانەی ناتوانین لە کاتی هەلچونە سیکسیەکەدا بیانلین لەوکاتەی خامۆش بوونەوەیەدا دەوترین.

باشتروایە (کۆتایی) بەسەر چەند شتیکدا دابەش بکریت: گوێ گرتن لە کاسیتی تایبەتی، خواردنەوەی شەربەتیك کە هەردوکیان حەزی لێ بکەن، گۆرینەوەی جۆریکی تایبەتی میوە، هەروەها پیویستە ژن هەست بە مرۆڤایەتی خۆی بکات، و میردەکەی وازی لێ نەهینیت و دەست بکات بە جگەرەکیشان، یا خویندنەوە، یا سەیرکردنی تەلەفزیۆن، ئەم کارانە پیاو دەخەنە ناو پیوەندیکەوە، لە سەر ژنی ئاقلّ پیویستە زۆر ئاگاداری ئەمە بیت و بەریگای سۆزو نەرمونیانی خۆی پیاوەکەی بخاتە ناو جیهانەکەی خۆیەوە، پیکەوە قسەی بەتام و چیژ و نەرم لەگەلّ یەکدا بکەن.

لە کۆتایدا، ئەوە دەلیینەوەو جەختی لەسەر دەکەین کە پەیوەندی رۆحی نیوان ژن و میرد، راستەوخۆ بەندە بە پەیوەندی جووت بوونەوە، لەبەرئەوە پیویستە بۆئەوە کاتیکی تایبەتی بۆ تەرخان بکریت، کێ دەزانیت؟ کی نالیت کە کۆتایی پی هینانیکی گەرم و گورو بەتام، نابیتەوە هاندەریکی نەستی و هەستدار بۆ سەرەتا پیشەکیەکی گەرمی نوێ؟!!

گرنگی و سوودەکانی ڕۆنی زەیتون لە تەندروستی مرۆڤدا

ئیبراهیم مەعروف
مامۆستای میوەزانی
زانکۆی سلێمانی

گرنگی و سوودەکانی ڕۆنی زەیتون لە تەندروستی مرۆڤدا:

ڕۆن ئاژەڵی بێت یان ڕووەکی بە بەشێکی سەرەکی لە خواردندا دادەنرێت و سەرچاوەیەکی باشە بۆ ووزە و درەنگ هەرس دەکرێت و برسێتی دوا دەخات.. و سەرچاوەیەکی باشیشە بۆ ڤیتامینەکان بە تایبەتی ئەوانەی لە ڕۆندا دەتوێنەوە (ڤیتامینەکانی K,E,D,A).

مادە چەورییەکان بە شێوەیەکی گشتی لە دوو بەش پێك دێن:

گلیسریدەکان Glycerides و ترشە چەورییەکان Fattyacids ترشە چەورییەکان کە ترشە کاربۆکسیلییەکانیشیان پێ دەووترێت Carboxylic acids جۆرو ڕێژەیان بەپێی سەرچاوەی ڕۆنەکە دەگۆڕێت و سیفەتە فیزیایی و کیمیاییەکانی ڕۆنەکە دیاری دەکات.. ترشە کاربۆکسیلییەکان زۆر جار بە ناوی ئەو سەرچاوەیەوە ناو دەبرێن کە ڕۆنەکەیان لێ وەردەگیرێت، بۆ نموونە ترشە چەوری ئۆلیك Oleic acid کە زۆرترین ڕێژە لە ڕۆنی زەیتون پێك دەهێنێت لە ووشەی ئۆلیڤ(Olive) واتە زەیتون وەرگیراوە، هەروەها ترشە چەوری بیوتریك Butyric acid لە ووشەی Butter واتە (کەرە) وەرگیراوە..هتد.

ترشە چەورییەکان (کاربۆکسیلییەکان) لە زنجیرەیەك گەردیلەی کاربۆن پێکدێن کە بە هۆی بەندی هایدرۆجینییەوە Hydrogen bonds پێکەوە بەستراون و ژمارەی گەردیلەکانی کاربۆن تیایاندا ١٢-٢٠ گەردیلەیە.. هەندێك جار ئەو بەندانەی

گەردیلەکانی کاربۆن پێکەوە دەبەستن بەندی تێرن.

Saturated bonds و توانای وەرگرتنی ئایۆنی هایدرۆجینیان نییەو ئەو ڕۆنەی پێکی دەهێنن لە پلەی گەرمی ئاساییدا ڕەق یان نیمچە ڕەقن و پێیان دەوترێت ترشە چەورییە تێرەکان Saturated fatty acids و ڕۆنە گیانەوەرییەکان لەم بابەتەن.. بەڵام ئەگەر هاتوو یەکێك یان زیاتر لە بەندەکانی نێوان گەردیلەکانی کاربۆن بەشێوەی جووت بوو Double bond ئەوا بەو ترشانەوە دەوترێت ترشە چەورییە ناتێرەکان. Unsaturated fatty acids کە لە پلەی گەرمی ئاساییدا شلن (زەیت) و ڕۆنە ڕووەکییەکان لەم بابەتەن، لەم جۆرە ڕۆنانەدا لەبەرئەوەی یەکێك یان زیاتر لە بەندە هایدرۆجینییەکانی نێوان گەردیلەکانی کاربۆن جووتن (ناتێرن) دەتوانرێت بە ڕێگای تایبەتی بە ئایۆنی هایدرۆجین تێربکرێن لە کردارێکدا کە پێی دەووترێت هایدرۆجین Hydrogenation، لەم کردارەدا بەندە جووتەکان تێردەبن و دەبنە بەندی تاك و ڕۆنەکە لە دۆخی شلییەوە دەگۆڕێت بۆ دۆخی ڕەق یان نیمچە ڕەق. ئەم جۆرە ڕۆنانە بەپێی جۆری سەرچاوەکانیان توانای توانەوەیان دەگۆڕێت و هەندێکیان تەنانەت لە پلەکانی گەرمی سەروو ٣٥ پلەی سەدیشدا بەڕەقی دەمێننەوەو لەناو لوولەکانی خوێندا دەنیشن و زیان بە تەندروستی دەگەیێنن.

ئەو ترشە چەورییە ناتێرانەی کە تەنها یەك بەندی جووتیان تێدایە پێیان دەووترێت ترشە چەورییە تاك ناتێرەکان Monounsaturated fatty acids، بەڵام ئەوانەی کە زیاتر لە یەك بەندی جووتیان تێدایە پێیان دەووترێت ترشە چەورییە کۆناتێرەکان polyunsaturated fatty acids، نموونەش بۆ هەریەکە لەو دوو کۆمەڵە ترشە ئەمانەی خوارەوەن:

١-کۆمەڵەی ترشە چەورییە تێرەکان saturated fatty acids ئەمانە بەندی جووتیان تێدا نییە وەکو ترشی پیو (ستێریك) stearic acid، و ترشی خورما (پالمیتیك) palmitic acid.

٢-کۆمەڵەی ترشە چەورییە ناتێرەکان Unsaturated fatty acids ئەمانە بەندی جووتیان تێدایەو دەکرێن بە دووبەشەوە:

A-ترشە چەورییە تاك ناتێرەکان Monounsaturated fatty acids تەنها یەك بەندی جووتیان تێدایە وەك ترشی زەیتون Oleic acid، و ترشی پالمیتۆلیك palmitoleic acid.

B-ترشە چەورییە کۆناتێرەکان Polyunsaturated fatty acids ئەمانە زیاتر لە یەك بەندی جووتیان تێدایە، وەکو ترشی لینۆلیك Linoleic acid (دوو بەندی جووتی تێدایە)، و ترشی ئەلفالینۆلینیك X-Linolenic acid (سێ بەندی جووت)، و ترشی بستەی کێڵگە (ئەراشیدۆنیك) Arachidonic acid (چوار بەندی جووت).

ئەوەی جێگای سەرنجە سێ جۆر لەترشە چەورییەکان کە بریتین لە ترشە چەوری ئۆلیك oleic acid و ترشە چەوری لینۆلیك Linokic acid و ترشە چەوری ئەلفا لینولینیك X-Linolenic acid بە ترشە چەورییە بنچینەییەکان Essential fatty acids دەژمێردرێن چونکە لە لەشی مرۆڤدا دروست نابن و تەنها لە ڕێگای خواردنەوە دەبێت وەربگیرێن، بەڵام ترشە چەورییەکانی دی پێیان دەووترێت ترشە چەورییە نابنچینەییەکان Non - essential fatty acids چونکە ئەگەر لە ناو خواردنیشدا نەبن یان کەم بن بەشێوەیەکی سروشتی لە ئەنجامی کردارەکانی هەرس و میتابۆلیزمەوە لەشی مرۆڤ بە پێی پێویست توانای دروست کردنیانی هەیە.

گرنگترین سوودەکانی ڕۆنی زەیتوون لە تەندروستی مرۆڤدا لەم خاڵانەی خوارەوەدا دەردەکەوێت:

١-شایەنی باسە ڕۆنی زەیتون هەرسێ جۆرە بنچینەییەکەی ترشە چەورییەکانی بەڕێژەی گونجاو تێدایە.. و زۆرترین ڕێژەی پێکهێنەری ڕۆنی زەیتون بریتی‌یە لە ترشە چەوری ئۆلیك Oleic acid کە نزیکەی ٨٣٪ی ڕۆنی زەیتون پێك دەهێنێت، ئەم جۆرە ترشە (ئۆلیك) یەکێکە لە ترشە چەورییە تاك ناتێرەکان کە تەنها یەك بەندی جووتی تێدایە و وا لە ڕۆنی زەیتون دەکات کە کەمتر تووشی ئۆکسان ببێت و ماوەیەکی زۆرتر بەبێ خراپبوون بمێنێتەوەو بەرگەی هەڵگرتن بگرێت، چونکە تاوەکو ژمارەی بەندە جووتەکان زیاتر بێت ڕۆنەکە زیاتر توانای کارلێکی لەگەڵ هەوادا هەیەو بەمەش زیاتر تووشی ئۆکسان دەبێت کە کردارێکی ناپەسەندەو کاردەکاتە سەر پێکهاتەی ڕۆن و بەرەو خراپبوونی دەبات.

٢-ڕۆنی زەیتون هەندێك ئاوێتەی تێدایە کە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە بەرهەڵستی کرداری ئۆکسان وەکو ئاوێتەی

ئـەلفا تۆکۆفـیرۆل X-tochopherol کـە تەنـها لـە ڕۆنـی زەیتوندا هەیەو جگە لە وەی کە دژە ئۆکسانێکی سەرەکییە، سەرچاوەیەکی باشیشە بۆ هەندێك لە ڤیتامینەکان.

٣-ڕۆنی زەیتون ئاوێتە فینۆڵییەکانییشی تێدایـە وەکـو ترشی فینۆڵیك Phenolic acid و مادە فینۆڵییـەکانی دیکە کە دیسان هۆکارێکی باشن دژی ئۆکسانی ڕۆن، بەمەش ڕۆنی زەیتون هاوسەنگییەکی بێ وێنەی هەیە بە بەراورد کردن لەگەڵ سەرجەم ڕۆنە رووەکی و گیانەوەرییەکاندا.

٤-ڕۆنی زەیتون لـە هـەموو جۆرەکانی دیکـەی ڕۆن زیـاتر بەرگەی پلەی گەرمی بەرز دەگریت کە لە کاتی بەکارهینانیدا لە چیشت لینان و سوورکردنەوەدا دەیگاتێ، و پلـەی گـەرمی لیك هەلوەشانی ڕۆنـی زەیتـون ٢١٠-٢٢٠ پلـەی سـەدییە لـە کاتیکدا کە پلەی گەرمی لیك هەلوەشانی سەرجەم ڕۆنەکانی دیکە لە ١٦٠ پلەی سەدی زیاتر نییە.

٥-پلەی توانەوەی ڕۆنـی زەیتـون ٥-٧ پلـەی سـەدییە کە پلەیـەکی زۆر نزمـە لـە چـاو پلـەی تواندنـەوەی جۆرەکـانی دیکەی ڕۆن کە لە ١٠ پلـەی سـەدی زیـاترە، ئـەم سـیفەتەی ڕۆنـی زەیتـون سـوودیکی بـەرچاوی هەیـە لـە تەندروسـتی مرۆڤدا بەوەی کە هەرگیز لە ناو لەشی مرۆڤدا رەق نابیتو نانیشیت.. هـەروەها پلـەی بەسـتنی ڕۆنـی زەیتـون ٢ پلـەی سەدییە کە پلەیەکی گەلیك نزمە.. لەمەوە بۆمان دەردەکەویت کە ڕۆنی زەیتون مەودایەکی فراوانی هەیە بۆ پلەی گەرما کە چ بە بەرزبوونەوەو چ بە نزم بوونـەوەی پلـەی گـەرما کاریگـەر نابیتو بە هاوسەنگی دەمینیتەوە.

٦-ڕۆنی زەیتون بە پیچەوانەی هەموو جۆرەکانی دیکـەی ڕۆنەوە بە خاویش بۆنو بەرامیکی خۆشی هەیە ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.

٧-ڕۆنـــی زەیتـــون ریژەیـــەکی هاوســـەنگ لـــە توخمـــە کانزاییەکانی تیدایە وەکـو (ئاسـن، نیکـل و مـس) هـەورەها بریکی گونجاو لە یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن، کە لە پیکهینانو پاراستنی خانەکانی لەشدا ڕۆلی گرنگیان هەیە.

٨-ڕۆنی زەیتـون ریژەیـەکی گونجـاو لـە ترشـە چەوریـیـە کۆناتیرەکـانی تیدایـە وەکـو ترشـی لینۆلیـك و ترشـی ئەلفالینۆلینیك کە بۆ لەشی مرۆڤ زۆر پیویسـتن، و ریـژەی ترشە چەورییە ناتیرەکان لە ڕۆنی زەیتوندا نەئەوەندە کەمن کـە ببنـە هـۆی نـاریکوپیکی لـە کردارەکـانی هەرسـداو نـە ئەوەندەش زۆرن کە ببنە هۆی ئۆکسان و ژەهراوی بوون.

٩-ئـەنجامی سـەرجەم تویژینـەوەکان دلنیاییـان لـەوەدا بەدەست هیناوە کە دروست بوونی ترشە چەوری ئۆلیك کە یـەك بـەندی جووتـی تیدایـە لـەناو لەشدا ئاسـانترە وەك لـە دروست بوونی ترشە چەوری لینۆلیك کە دووبەندی جووتی تیدایەو ئەمیش تا رادەیەك ئاسانترە لە دروست بوونی ترشە چەوری سێ جووت بەندی ئەلفالینۆلینیك، واتـە تـا ژمـارەی بەندە جووتەکان زیاترین دروست بوونی ترشە چەورییـەکان لە ناو لەشدا کرداریکی سەخت تر دەبیت.. لەبەرئـەوە ئەگـەر سـەرچاوەی ئـەم جـۆرە ترشـانە لـە خواردنـدا نـەبیت مـرۆڤ تووشـی نـاریك و پیکـی لـە زینـدە چالاکییـەکاندا دەبیـتو گەشەش سروشتیو ئاسایی نابیت.

١٠-یەکیك لە گرنگترین بایەخەکانی ڕۆنی زەیتون ئەوەیە کـە کۆلیسـترۆل لـە خوینـدا کـەم دەکاتـەوە بـەهۆی بوونـی ئاویتـــەکانی فایتۆســـتیرۆڵ (ســـتیرۆلە رووەکییـــەکان) Phytosterols، لەوانـــە ئاویتـــەی بیتاسیتۆســـتیرۆڵ (B-sitosterol)ە کـە تەنـها لـە ڕۆنـی زەیتونـدا هەیـەو تاکـە ئاویتەشـە کـە بـەرگری لـە مژینـی کۆلیسـترۆڵ دەکـات لـە ریخۆلەباریکەوە بۆ ناوخوین.

١١-هـەروەها کاریگـەری ڕۆنی زەیتـون لـە کەمکردنـەوەی ریژەی کۆلیسترۆلدا هەرئەوەندە نییە کە بەرگری لە مژینـی کۆلیسترۆل دەکات بۆناو خوین بەلکو ئەو کۆلیسترۆلەی کە پیشتریش لـە خوینـدا کۆبووەتـەوە لەگـەڵ پاشـە ڕۆدا دەری دەپەرینیتە دەرەوەی لەش ئەویش بەهۆی بونی ئاویتەکانی کحـولی تـەرپینی Terpenic alcohols وەکـو ئاویتـەی ئارسینۆلی بازنـەیی Cyclo- arthenol کـە هۆکاریکـە بـۆ دەردانی کۆلیسترۆل بۆ ناو پاشەڕۆ Faecal بەهۆی هاندانی مادەی زراو.

١٢-رەنگی ڕۆنی زەیتـون کە سـەوزیکی زەردباوە بـەهۆی بوونی رەنگە مادە سروشتیەکانەوە بە تایبەتی کلۆرۆفیلەکان Chlorophylls و کارۆتینۆیدەکـان Carotenoids، ڕۆڵـی گرنگیـان هەیـە لـە تەندروسـتی مرۆڤدا.. بۆ نمونـە کلۆرۆفیـل (سـەوزە مـادە) ڕۆلـی بـایۆلۆژی دەبیت بـەوەی کـە هۆکـاریکی چالاککەرە لە کردارەکانی هەرسداو چالاکی گەشەی خانـەکان زیاد دەکات و بەمەش ژمارەی خانـەکانی خویـن زیـاد دەبن و

گەشەکردنو ڕێژەیان سروشتی دەبێت.. جگە لەوەی کە لە دروست بوونو گەشەی خانەکاندا بەشداری دەکات هۆکارێکیشە بۆ سەر لەنوێ دروست بوونەوەی مادە بایۆلۆژییەکان لە پاشماوەی مردن و لە ناوچوونی خانە بە تەمەنەکانەوە، بەمەش یارمەتی زوو سارێژبوونی برینو هەوکردن دەدات و بۆ نەخۆشی برینی گەدە (قرحة المعدة) سوودی زۆرە.

١٣-یەکێکی دیکە لە تایبەتمەندییەکانی ڕۆنی زەیتون ئەوەیە کە تامێکی خۆشی هەیە (Organoleptic) و چالاکییە پۆزەتیڤەکانی هەرس زیاد دەکات، چونکە کاتێك خواردن تام و بۆنی خۆش بوو ئاووگی گەدە (gastric) هاوسەنگییەك وەردەگرێت بەهۆی زیادبوونی دەردانی ئەنزیمی پپسین (pepsin) کە یارمەتی چاککردنو ڕێك خستنی هەرس دەدات و ڕەوانیش زیاد دەکات.

١٤-ئەوەی جێگای سەرنجە هەندێك کەس بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵو پەستانی خوێن و ڕەق بوون و تەسك بوونەوەی خوێنبەرەکان پەنا دەبەنە بەر خواردنی ڕۆنی شل (زەیت) بێ گوێدانە ئەوەی ئایا ئەم ڕۆنە شلە ڕۆنی چ رووەکێکە.. لە ڕاستیدا هەموو جۆرەکانی ڕۆنی رووەکی لەبەرئەوەی لە پلەی گەرمی ئاساییدا شلن (جگە لەوانەی کە کرداری هایدرۆجینێنیان بۆکراوە)، لە ناو لەشی مرۆڤیشدا هەر بەشلی دەمێننەوەو لەناو دیواری موولوولەکانی خوێ‌دا نانیشن و هەتا ژمارەی بەندە جووتەکانیشیان زیاتر بێت زیاتر شل دەبنەوە، چونکە لینجییەکەیان کەم دەکات و بەمەش لەناو خوێندا ئاسانتر دەگوێزرێنەوە.. بەڵام پێویستە ئەوەشمان لە یاد نەچێت کە تا ژمارەی بەندە جووتەکان زیاد بکات هۆکارەکانی دژە ئۆکسان کەم دەبنەوەو توانای خراپبوونیان زیاتر دەبێت، لەبەرئەوە ئەو کەسانەی کە زیاتر ئەو ڕۆنە رووەکییانە بەکار دەهێنن زیاتر تووشی نەخۆشییەکانی شێرپەنجە و هەوکردنو زوو دەرکەوتنی نیشانەکانی پیریو ناهاوسەنگی لە فرمانەکانی جگەرو زراوو کۆبوونەوەی بەردو لم لە زراودا دەبن، بەڵام بەکارهێنانی ڕۆنی زەیتون کە بەترشە چەوری ئۆلیك دەوڵەمەندە کە یەك بەند جووتی تێدایەو کەمتر تووشی ئۆکسان دەبێت ئەو حاڵەتانەی سەرەوە نەك تەنها دروست ناکات بەڵکو یارمەتی چاك بوونەوەشیان دەدات.

١٥-ئەنجامی توێژینەوە نوێیەکان ئەوەمان بۆ دەسەلمێنن کە مرۆڤ پێویستی بەهەر سێ کۆمەڵە سەرەکییەکەی ڕۆن هەیە بەپێی جۆری ترشە چەورییەکان کە بریتین لە ترشە چەورییە تێرەکانو تاك ناتێرەکان و کۆناتێرەکان.. سەرچاوەی ترشە چەورییە تێرەکان هەموو جۆرەکانی ڕۆن و بەروبوومە گیانەوەرییەکان، و ترشە چەورییە تاك ناتێرەکان لە ڕۆنی زەیتون و خورمادا هەیەو ڕۆنە رووەکییەکانی دیکەش بەگشتی سەرچاوەن بۆ ترشە چەورییە کۆناتێرەکان.. و ئەنجامی ئەم توێژینەوانە روونی دەکەنەوە کە باشترین ڕێژە لە بەکارهێنانی ئەم سێ جۆرە ترشەدا بریتییە لە ڕێژەی (١:١:١)، واتە ئەو بڕە ڕۆنەی کە ڕۆژانە کەسێك لە خواردندا بەکاری دەهێنێت کە بێ گومان بەپێی هۆکارەکانی وەکو تەمەن، ڕەگەز، جۆری کارو .. هتد دەگۆڕێت پێویستە سێیەکێکی (١/٣) ڕۆنی ئاژەڵی بێت سێ یەکێکی ڕۆنی رووەکی جۆراو جۆر بێتو سێیەکەکەی تریش بێ گومان ڕۆنی زەیتون بێت... و هەر ناهاوسەنگییەك لەم ڕێژەیەدا ڕوودات دەبێتە هۆی ناهاوسەنگیو شێواندن لە کردارەکانی هەرسداو ئەگەر ئەم ناهاوسەنگییە بەردەوام بێت نەك هەر تەنها گەشەی مێشك و لەش دوادەکەوێت بەڵکو چەندین حاڵەتی ناتەندروستی دروست دەکات و نەخۆشییەکانی گەدەو ڕیخۆڵە زیاد دەکات و ڕێژەی تەمەن کورتیو مردنیش بەرز دەکاتەوە.

١٦-پێویستە ئەوەشمان لەبەرچاو بێت کە گەشەی ڕێکوپێك لە لەشی مرۆڤدا دەبێتە هۆی گەشەی ڕێك و پێك لە مێشکدا، مێشکی مرۆڤیش لە مێشکی گیانەوەرانی دی جیاوازە بەوەی کە گەشەکردن و پێشکەوتن تیایدا بەردەوام بە پێچەوانەی گیانەوەرانی دیکە کە گەشەی مێشکیان سنوردارەو تا تەمەنێکی دیاری کراوە کە بەزۆری لە قۆناغەکانی گەشەی کۆرپەلەدا کۆتایی دێت.. ترشە چەورییەکانی لینۆلیكو ئەلفالیسنۆلینیکیش کە لە ڕۆنی زەیتوندا هەن هۆکاری گەلێك یارمەتی دەرن لە گەشەی مێشکدا.. لەبەرئەوە ئەگەر دایکانی سك پڕ لە خواردنی ڕۆنی زەیتون کەمتەرخەمی بکەن بێگومان کۆرپەکانیان زیرەك دەرناچن و جگە لەوەش خۆشیان بێ هێزو لاواز دەبن. ئەو کۆرپانەش کە لە خواردنی شیری دایکدان بێبەشن یان ڕێژەیەکی زیاتر لە شیرەکەیان بریتییە لەشیری قوتوو دیسان

گەشەیان سروشتی نابێت، هۆی سەرەکی ئەم حاڵەتەش ئەوەیە کە کۆرپەکان لە وەرگرتنی ترشە چەوری ئەلفالینۆلینیك کە لە شیری دایکیان هەیە بێبەش دەبن ئەمەش دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی منداڵو پشێوی لە فرمانەکانی جگەرو زراوداو ناهاوتایی لە کردارەکانی هەرسداو نا پاراوی لە پێستدا.. لەبەرئەوە ئەگەر دایك شیری کەم بوو و بە پێویست زانرا کە شیری قوتوو بدرێتە منداڵەکە، باشتر وایە ڕێژەیەك لە ڕۆنی زەیتون بەپێی ئامۆژگاری پزیشکی تایبەت لەگەڵ شیرەکەدا تێکەڵ بکرێت.

١٧-بەکارهێنانی ڕۆنی زەیتون بۆ بەساڵا چووانیش گەلێك بە سوودە بۆ ووزەو چالاکی هەرسو پتەو ڕاگرتنی ئێسكو نوێ بوونەوەی شانەکانی لەش و دواخستنی نیشانەکانی پیریو چرچی پێستو ڕاگرتنی ئاستی ژیری و کەمکردنەوەی پەستانی خوێنو ڕەق بوونی خوێنبەرەکانو کەمکردنەوەی نەخۆشییەکانی کۆلیسترۆڵ و قورحەی گەدەو دوانزە گرێو نەخۆشیەکانی جگەرو زراو و زیاد بوونی ڕێژەی تەمەن.

کەواتە ڕۆنی زەیتون بۆ کۆرپەلەو منداڵ و گەورەو بچوك و پیرو گەنج سوودی زۆرەو پێویستە تا بتوانین لە خواردن و بەکارهێنانی ئەم ڕۆنە بەسودە کەمتەرخەمی نەکەین.. پێویستە ئەوەش بزانین کە ڕۆنی زەیتون تەنها ڕۆنە لەناو ڕۆنە ڕووەکییەکاندا کە لە کاتی دەرهێنانیدا پێویستی بەمادە کیمیاییەکان نییەو دەتوانرێت تەنها بە پلەی گەرماو پەستاوتن دەربهێنرێت، بەڵام جۆرەکانی دیکەی ڕۆنە ڕووەکیەکان هەموویان بەهۆی بەکارهێنانی توێنەرەوە کیمیاییەکانەوە دەردەهێنرێت کە دیسان زیان بە تەندروستی دەگەیەنن.

پێغەمبەری مەزنیش (د.خ) فەرموویەتی (کلو الزيت و أدهنوا به، ففيه شفاء لسبعين داء منها الجزام) واتە ڕۆنی زەیتون بخۆن و بۆ چەورکردن بەکاری بهێنن چونکە چارەسەری حەفتا جۆر نەخۆشی دەکات کە یەکێکیان گەرییە.

پێویستە ئەوەش بزانین کە جوانی و پاراوی دەم و چاوو ئاستی بەرزی تەندروستیو ڕادەی زیرەکی و ژیری ئەوروپییەکان تا ڕادەیەکی زۆر دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی ڕۆنی زەیتون.

سەرچاوەکان:

١-الاصفري، محمد فائز (١٩٩٧) اسرار زيت الزيتون.
٢-حسن، طه الشيخ (١٩٩٥) الزيتون.
٣-صابر، دلاور محمد- نفخات علمية من القرآن والسنة.

پەیوەندی منداڵ
بە شەو و ڕۆژەوە

منداڵی کۆرپە هیچ شتێك نازانێت دەربارەی مانای شەوو ڕۆژ، تەنها ئەوە دەزانێت بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ دەنوێت، چۆن ڕاهاتووە کاتێك کە لە سکی دایکیدا بووە بۆیە لەسەر دایکانە لە هەفتەی یەکەمەوە جیاوازی نێوان شەوو ڕۆژیان فێربکەن بەشێوەیەك کە بتوانن لە سەرەتادا لێی تێ بگەن چونکە لە سەرەتادا لە هیچ تێ ناگەن بەڵام ڕایەن کە لە شەودا بنون.

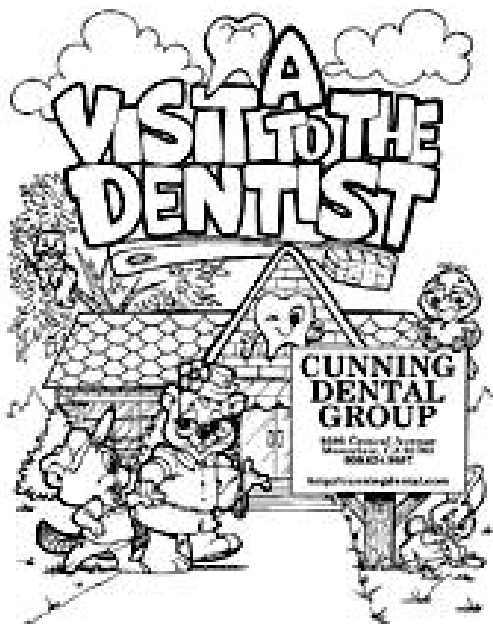
دایکی بەڕێز لە ڕۆژدا قسەو یاری لەگەڵدا بکە لەو ماوەیەی کە شیری دەدەیتێ، ڕێگە بدە بە خزم و کەسوکار هاوڕێیان قسەی لەگەڵدا بکەن بۆ ماوەیەك. لەگەڵ خۆتدا ببیە بۆ سەردان و دەرەوەی ماڵ لە کاتێکی دیاری کراودا بۆ نموونە کاتژمێر (٦) ی ئێوارە باشە. و پێش نوستن لە حەمامێکی شلەتێندا بیشۆو شیری بدەرێ جلەکانی بگۆڕەو جلی نوستنی بۆ دیاری بکە، دوای دەیخەیتە ناو جێگەکەیەوەو گڵۆپەکانی لێ دەکوژێنێتەوە بۆ ئەوەی هیچ مامەڵەیەکی لەگەڵدا نەکەیت تەنها شیردان و لە کاتی خۆپیس کردنیدا گۆڕینی ئەویش لە تاتریکیداو قسە نەکردن لە گەڵیدا، هەوڵی ئەوە نەدەی خەبەری بکەیتەوە، و ئەگەر بەخەبەر بوو هەوڵی ئەوە بدە بە هێواشی ڕایژەنی تا دەنوێتەوە.نابێت بەهیچ شێوەیەك سەرپێچی ئەم شێوازە بکەیت لەبەر هیچ هۆکارێك. ئەگەر دەتەوێت لە دوایدا توشی کێشە نەبیت کاتێك منداڵەکە گەورەتر دەبێت. تەنانەت ئەگەر باوکەکە لە شەودا هاتەوە نابێت یاری لەگەڵ منداڵەکە بکات چونکە ئەو بە مانای حەوانەوەو لە سەرخۆی و نوستن؟

ئەگەر بەم شێوە بڕۆیت دەبینیت منداڵەکە دوای (٣) هەفتە لە لەدایك بوونی ڕایەت لەسەر ئەو شێوازەو بەبێ ماندووکردنی چوار دەوری چونکە شتێکی نەبوەو لێی دابڕابێت. ئەوە تاکە دەستورە دەیزانێت، و لە کاتێکدا تەمەنی بوو بە دوو یان سێ مانگ هەستەکانی بەهێز تر دەبن ناتوانێت داوای ئەوەی لێ بکەیت کە لە ژوورەکەی خۆیدا لە تایکیدا بنوێت لە کاتێکدا ئەو وا ڕاهاتوو لە جێگەکەی دایکیدا بنوێت و بە درێژی کات باوکی یاری لەگەڵدا بکات و دەنگی تەلەفزیۆن بێت و کە لە کاتێکدا گریا یەکێك هەیە لە باوەشی بگرێت.

هاوبیر Internet

توتن و
نۆشداریی دەم و ددان

Tobacco and Oral Health

دکتۆر سەعید عەبدوللەتیف
مامۆستای کۆلێژی پزیشکی دان

ئەگەر تۆ جگەرەکێش بیت، یا پایپ، نێرگەلە، چروت یان (جوینی توتن)ت کردوە بە پیشە، ئەوا تۆ پتر لەبار دەبیت بۆ توشبوون بە نەخۆشیەکانی دەوروبەری ددان (peviodonfal diseases) لەو کەسانەی کە هیچ جۆرێك لە توتن بە کارناهێنن.

بە گوێرەی توێژینەوەی نوێ دەرکەوتووە کە جگەرەکێشان هۆکارە بۆ پتر لە نیوەی ئەو کەسانەی دووچاری نەخۆشیەکانی دەوروبەری ددان هاتوون لە نێوان تەمەن بەرزەکانی وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا، بە گوێرەی ئەو توێژینەوەیەی کە لە گۆڤاری زانستی نەخۆشیەکانی دەوروبەری دداندا (JOF Journal of periodontology) بلاوکراوەتەوە کە دەری خستوە کە جگەرەکێشەکانی ئێستا (Current Smockers) نزیکەی چوار ئەوەندە پتر لە بارن بۆ رووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی

سـەختی دەوروبـەری ددان لـەو کەسـانەی کـە هیـچ جگەرەیان نەکێشاوە.

چەندەها مادەی کیمیاوی کە لە توتن دا هەیە وەك نیکوتین و تار (Nicotine & Tar) هۆکارن بۆ زیانبەخشین بە شانەکانی دەوروبەری ددان.

توێژینەوەیەکی دی دەری خستوە کە جگەرەکێشەکانی ئێستا تەنانەت پتر لە بارن بۆ دروستبونی چینی ترشەڵۆك (plaque) لەسەر رووی ددانەکان و دارمانی شانەکانی دەوروبەری ددانەکان، لەو کەسانەی کە جگەرەکێش نین.

وەك دەرئەنجامێك رەچاو دەکرێت کە بەکارهێنەرەکانی توتن (tobacco urers) لە بارترن بۆ دروستبونی کلس (Calculus) لەسەر رووی ددانەکانیان گیرفانی قوڵتر (deeper pockets) لە نێوان پوك و دداندا، هەروەها پتر لە دەستدانی ئێسك و شانە چەسپێنەرەکانی ددان رەچاو دەکرێت لەم کەسانەدا، کە هۆکاری سەرەکیە بۆ لەقینی ددانەکان و لەدەستدانیان.

توێژینەوەکە دەری خستوە کە جگەرەکێشان پتر لەبارن بۆ لەدەستدانی ددانەکانیان، بەپێی ئەو ئامارانەی لە مەڵبەندی (بەرگری و کۆنترۆڵ) لە نەخۆشی (Center for Disease Control and prevention) کۆکراونەتەوە دەرکەوتووە کە تەنها (٢٠٪) ی ئەوکەسانەی کە لە سەرو (٦٥ساڵی) تەمەندان و هەرگیز جگەرەیان نەکێشاوە بێ ددانن (Toothless) بەڵام (٤١,٣٪)ی ئەوانەی کە رۆژانە جگەرەدەکێشن و تەمەنیان لە سەروو (٦٥ساڵ)ە بێ ددانن.

جا ئەگەر تۆ لەو کەسانەیت کە توتن بەکاردەهێنیت بەتایبەتی بێ جگەرەکێشان (Smockless Tobacco user) بەدەرنابیت لە زیانەکانی و بێ گومان رووبەرووی مەترسی کێشەی نەخۆشی سەختی دەوروبەری ددان دەبێتەوەو هەروەها پوکی ددانەکانت دەکشێنەوەو دووردەکەونەوە لە ددانەکان بەم شێوەیە رەگی ددان دەرکەوێت کە هۆکارە بۆ دروستبونی کلۆری و هەستیاریی بەشتی ساردو شت بەرکەوتن (Sensitive to cold and touch)، جگە لەوەی کە لە باریی دروستبونی شێرپەنجەی ناو دەم پتر دەبێت (Oral cancer) بە تایبەتی لە نێوان ئەوکەسانەی کە (بەکارهێنەری توتن)ی بەبێ جگەرەکێشان (Smockless tobacoo users).

لەگەڵ بۆ پێشەوە چوون و درێژبوونەوەی ماوەی بەکارهێنان بە تایبەتی توتن بەکارهێنەرەکان بەشێوەی جوین (Chewing) لە نێوان گەنجەکاندا مەترسیەکەی پترە و پێویستی بە رامان و چاودێری تایبەتی هەیە.

لە کۆتاییدا، وەکو باسی نوێ، کە سوود هندە بۆ جگەرەکێشەکان ئەوەیە کە نۆشداریی دەم و ددان بەرەو باشتر دەچێت لەو چرکەیەوە کە دەست لە جگەرەکێشان هەڵدەگرێت. گۆڤاری زانستی نەخۆشیەکانی دەوروبەری ددان (Journal of periodontology (JOP دەری خستوە کە (١١) ساڵ پاش وازهێنان لە جگەرەکێشان نەخۆشی دەوروبەری ددان لە نێوانیاندا جیاوازیەکی وای نەبووە شایەنی باس بێت بەپێی ئامار لە بەراووردکردندا لەگەڵ ئەوکەسانەی کە جگەرە ناکێشن. ئەم راستیە هاندەرێکی بەهێزە بۆ وازهێنان لە

جگەرەکێشان، هەتا زووە باشترە، بەتایبەتی زووتر وازلهێنان هۆکارە بۆ باشتر بوونی نۆشداریی دەم و ددان.

جا تۆش ئەگەر بەکارهێنەری (توتن)یت بیر لە زیان و کێشەکانی بکەرەوە وەك : شێرپەنجەی ناودەم (Oral Cancer) بۆنی دەمی ناخۆش (Bad Breath)، ددان رەنگ بوون، ددان لە دەستدان، ئێسك لە دەستدان، لە دەستدانی هەستی تام و بۆن، روو بەرووبوونەوەی کێشەی کەم و کورپی لە چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی دەوروبەری ددان و ددان رووانەوە (Dental Implants)، کێشەی سۆ و ئازاری جۆراوجۆری ناودەم (mouth sores) دروستبونی چرچ و لۆچی پێستی رووی مرۆڤ (Facial wrinkling) شایەنی باسە نەخۆشی دەوروبەری ددان هۆکاری سەرکی نیە بۆ لەقین

و لەدەستدانی ددانەکانت بەڵکو ڕۆڵی لە پتر بوونی مەترسی نەخۆشی دڵ (Heart Disease)، شۆك (Stroke) نەخۆشی شەکرەی باش کۆنترۆڵ نەکراو، نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە Respiratory Disease دا هەیە، هەروەها هۆکارە بۆ مەترسی ناتەواوی لە کۆرپەلەی ژنی دووگیاندا.

شەقێك لەم خووە هەڵبدە Kik the Habit

هەموو ساڵێك چەند ملیۆن کەس لە ئەمەریکیەکان دەست لە جگەرەکێشان هەڵدەگرن، وازلێهێنان لە جگەرەکێشان هۆکارێکی باشە بۆ کەمبوونەوەی ئەگەری توشبوون بەشێرپەنجە، نەخۆشیەکانی سنگ و دڵ.

بەکارهێنانی توتن زیان و مەترسی کێشەی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دەوروبەری ددان پتردەکات و گەلێك جار هۆکارە بۆ سەرنەکەوتنی چارەسەرکردنەکە، هەروەها ئۆکسجین و خۆراك چوون بۆ شانەکانی پووك کەم دەکاتەوە، هێزی بەرگریی لەشی مرۆڤ تێك دەدات، وات لێدەکات پتر لە باربیت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی سۆی جۆراو جۆر وەك نەخۆشی دەورەبەری ددان.

بۆ مەبەستی دەستپێکردن بە بەرنامەی وازلێهێنانی جگەرە کێشان، لە پسپۆڕی نەخۆشیەکان بپرسەو داوای یارمەتی بکە هەروەها لە پزیشکی هەناوییەکەت ڕەچاوی ئەم خاڵانەش بکە.

١-با ئەم خۆراکانەت لەبەر دەستدابێت و بەکاریان بێنە وەك: گوێزەر، سێو، بنێشتی بێ شەکر.

٢-ددان شتی بە فڵچە و دەرمان.

٣-هەڵمژینی هەوا (هەناسە وەرگرتنی) قوڵ و خاو.

٤-کاتەکانت بەسەربەرە لەو شوێنانەی جگەرەکێشی لێنیە و قەدەغەیە جگەرەی تێدا بکێشرێت.

٥-لەگەڵ هاوەڵەکانتا بدوێ بە مەبەستی پشتگیریی واز لە جگەرەکێشان.

٦-ڕۆتینی ڕۆژانەت بگۆڕەو خۆت خەریك بکە بە خووی باشی جۆراو جۆرەوە وەك وەرزش و....

٧-بچۆ بۆ پیاسەکردن.

سەرچاوەکان

1-More News Articles
The American Academy of Periodontology (AAP)
Pntient page may- jane 2002
www.perio-org.
2-Clinical Penodontology 8th Edition
Fermin A. Grranza. Jr.
Micheal G. Newman. 1996.

چاندنی ئەندامەکانی ئاژەڵ لە مرۆڤدا

لەگەڵ سەرەتاکانی سەدەی بیستەم دا تاقیکردنەوەکانی ڕواندنی خانەو شانەو ئەندامەکانی ئاژەڵ دەستی پێ کرد لە نێوان پۆلە جیاوازەکانی شیردەرەکاندا وەك بزن و مەڕو بەراز، بەلام بە مردنی لە ناکاوی تێدا چێنراوەکان هۆبوو بۆ وەستانی ئەم تاقیکردنەوانە تا ماوەیەك لە ساڵی ١٩٦٤ هاردی و هاوکارەکانی دەستیان کرد بە چاندنی دڵی مەیمونی شەمپازی لە گیانی مرۆڤدا بەلام ئەم دڵە چێنراوە نەیتوانی سوڕی خوێن بە گوڕبهێنێت لە لەشی نەخۆشەکەدا.

بۆیە سوڕانی خوێنی نێوان دڵ و سییەکان بۆماوەی کاژێرێك وەستێنران.

هەنگاونان بۆ چاندن لە گیانەوەرەوە بۆ مرۆڤ هێشتا لەگەڵ هەموو ئەو سەرکەوتنانەی کە بەدەست هێنران لە دژی یاخی بوونی جەستە لە تێکەڵ بونیدا بەرانبەر بە ئەندامە چێنراوەکە بەرپرسی زانستی ڤایرۆسی لە پەیمانگای لەندەن بۆ لێکۆڵینەوەکانی شێرپەنجە روبن وایز و دیڤید ئۆنیوتز لە زانکۆی گلاسکۆ ڕونیان کردەوە کە بەراز شیاوترین شیردەرە بۆ مەبەستی بەکارهێنانی وەك ئاژەڵێکی لە باری چاندن دا بەلام لە هەمان باردا هەڵگری هەندێك ڤایرۆسە کە تەواو لە خانەکانیان دا دەژی و ئەمەش چارەسەرکردنی گرانە لەکاتی چاندنیدا لە لەشی مرۆڤ و تەنینەوە بەو ڤایرۆسە بۆیە گرنگە کیلگەیەك هەبیت بۆ بەرهەم هینانی بەرازی ساغ کە لەباربیت بۆ وەرگرتنی خانەو شانە و ئەندامەکانی وولاتە یەکگرتوەکان لە سالی ١٩٩٥ بە شیوەیەکی رێ پیدانی یاسایی ریخراوی لیموتران بریاری دا بە لیکۆلینەوە نوژداریەکانی چاندن کە فرمانی وورده کاری زانستی بایۆلۆژییە لە کامبرج لەو ئاژەلە شیردەرانەی کە لە بواری ئابوریدا سودمەندن بە کارنەهینرین تەنها هەندیکیان وەك بەراز.

گوڵاڵە مەحمود توفیق Internet

جەنگی مرۆڤ دژ بە سروشت... ترشە باران

عەلی

هێشتا سووتانی بیرە نەوتەکانی کوەیت ، یاخود ئەوەی زانایانی ژینگە پێی دەڵێن (تاوانی سەردەم)، کاریگەری خراپی لێدەکەوێتەوە، نەك تەنیا لەسەر کەنداو، بەڵکو بەسەر هەموو دەوڵەتانی دەوروبەری کوەیت. مەترسیدار ترینی ئەو کاریگەرییانەش بارانی ترشە کە هەڕەشە لە رووبارو کێڵگەو شارەکانی پڕن لە دانیشتوان دەکات. بەڵام بابزانین بەسەرهاتی ئەم بارانە چییە؟!

وەك دەڵێن دیاردەی ترشە باران لە دێر زەمانەوە هەبووەو پێدەچێت دەرکەوتنی ئەم بارانە ترشانە بەدوای خۆیدا سەرەتای شۆڕشی پیشەسازی هەڵگرتبێت، لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەدا، چونکە لە نێو ڕاپۆرتێکی تایبەتدا کە زانای کیمیایی بەریتانی (ڕۆبەرت ئینجۆس سمس–Robert Angus Smith) ساڵی ١٨٧٢ باسی لەم بارانە کردوەو دەریخستووە کە ئاوی ئەو بارانەی بەسەر ناوچەکانی دەوروبەری شاری (مانشستەر)دا باریوە، لە بارانە ترشەکان بووە، لە ڕاپۆرتەکەدا ئاماژەی بۆ هەبوونی پەیوەندییەك کردوە لە نێوان ئەو دوکەڵەی لە کارگەکان بەرزدەبێتەوە، لەگەڵ ئەم بارانە ترشانەدا، بەداخەوە کە ئەم ڕاپۆرتە بایەخی پێویستی پێنەدراوە و خراوەتە گۆشەی لەبیر چوونەوەوە، هیچ کەسێکی دیکەش سەرنجی نەخستە سەر مەترسی ئەم بارانە لە سەر ژینگە، تاوەکو نیوەی دووەمی سەدەی بیستەم، لە ساڵی (١٩٦٧)دا زانای سویدی (سفانت ئۆدین– Svante Oden) بووە یەکەم زانا کە ئاماژەی بۆ ئەو بارانە ترشانە کرد کە لە سوید دەبارین و کات لە دوای کات ترشی بارانەکە زیاتر دەکات.

مرۆڤ بەبێ باران

ئەو بۆ چوونانەی کە گازی کارگەکان و بارانە ترشەکان پێکەوە دەبەستێت، لای زۆربەی خەڵك جێگەی بڕوا نەبوو، زۆر کەس لەو بڕوایەدا بوون هۆکاری دەرکەوتنی بارانە ترشەکان بریتییە لە هەندێك هۆکاری سروشتی و هیچ پەیوەندییەکی بە مرۆڤەوە نییە، وەك هەندێك لەو گازە ترشانەی لە بورکانەکانەوە دەردەچن، یان ئەو گازانەی لە ئەنجامی سووتانی دارستانەکانەوە پەیدا دەبن، یاخود لە ئەنجامی شیبوونەوەی هەندێك بوونەوەری زیندوو لە ڕێگەی بەکتریاوە، بەڵام ئەم بۆچوونانە لای زاناکان ڕەتکرانەوە، لەبەرئەوەی ئەم هۆکارە سروشتییانە هەر لە زووەوە هەبوون و لە هەمان کاتدا بەردەوام ڕوویانداوە، ئەگەرچی دیاردەی بارانە ترشەکان لە ڕۆژانی ئێستادا بووە بە دیاردەیەکی

مەترسیداری هەمیشەیی و، هەر دەبێت بەشتێکی نوێوە ببەستریتەوە کە تەنیا لەم سەدەیەدا ڕوو دەدات، ئەمیش ئێستا تەواو ڕوون بۆتەوە و جێگەی گومانی تێدا نەهێشتۆتەوە:

((بارانە ترشەکان لە بنەڕەتدا، بەهۆی ئەو گازە ترشانەوە بەرهەمدێن کە لە سووتانی سووتەمەنییەکانی وێستگەکانی هێزو بنکە گەورەکانی پیشەسازی پەیدا دەبێت و، ئێستا لە زۆربەی وولاتانی جیهاندا بلاوبوونەتەوە.))

بەشیکردنەوەی ئەو گازانەی لە سووتانی سووتەمەنییەکانی ئەم بنکانەدا پەیدا دەبێت، دەرکەوتووە گازی دووەم ئۆکسیدی کبریت و هەندێك لە ئۆکسیدەکانی نایترۆجین، هۆکاری پێکهێنانی ئەم بارانە ترشانەن، کاتێك لەگەڵ هەڵمی ئاوی ناوهەوادا یەکدەگرێت و ترشی بەهێز دەبەخشێت، وەك ترشی کبریتیك و ترشی نیتریك بەدوای یەکتردا. بڕی ئەو ترشانەش کە بەم شێوەیە پێکدێن، دەگاتە ئاستێکی بەرزو ناکرێت چاوپۆشی لێبکرێت، بەتایبەتی ئەو ترشەی لە گازی دووەم ئۆکسیدی کبریتەوە پەیدا دەبێت. وەك ئاشکرایە زۆربەی جۆری ئەو سووتەمەنییانەی لە وێستگەی ووزەو بنکە پیشەسازییەکاندا بەکاردەهێنرێن، وەکو خەڵوزو نەوت، بڕێکی زۆر لە کبریتیان لە خۆ گرتووە، کە دەگاتە (٢٪)ی کێشی سووتەمەنیەکە.

بنکە جیاوازەکانی ووزە هەموو ساڵێك چەندین ملیار تەن لە سووتەمەنیەکان دەسووتێنن، بڕی گازی دووەم ئۆکسیدی کبریت، کە لە سووتاندنی ئەم سووتەمەنیەوە پەیدا دەبێت، هەموو ساڵێك لە هەودا دەگاتە (٥٠) ملیۆن تەن لە وولاتە یەکگرتووەکانداو، (٤٠) ملیۆن تەن لە ئەورووپادا، ئەو ترشانەی لەم گازانەوە پێکدێن، لە شێوەی پریشك لەهەوادا هەڵدەواسرێن و لە شێوەی تەمێکی تەنکدا لە هەوایەکی جێگیردا دەردەکەوێت و تامێکی تیژ دەداتە هەوا، کە دەبێتە هۆی هەناسە تەنگی و کۆکە. کاتێکیش کەشوهەوای باران بارین دەڕەخسێت، ئەم پریشکانە لە ئاوی بارانەکەدا دەتوێنەوەو لەگەڵ بارانەکەدا.. بارانێکی ترش دەبارێتە سەر زەوی، بەڵام کاتێك ئاووهەواو ساردتر دەبێت، پریشکە ترشەکان لە دەنکە کریستاڵیەکانی تەرزەدا، یان بەفر دەبارێنە سەر ڕووی زەوی.

دەریاچەکان دەمرن!

ترشیی ئەو بارانانەی کە لە سەروو هەندێك ناوچەی ئەورووپای باشووردا دەبارێت، دەگاتە ئاستێکی بەرز، ترشی بارانەکانی بەریتانیا دەگاتە (٥,٤) پلە، کە لە ترشی ئاوی تەماتە دەچێت، لە ساڵی (١٩٧٤)دا ئەو بارانە ترشەی لە ئوسکتلەندە باری بڕی ترشییەکەی گەیشتە (٢) پلە، کە وەك ترشی سرکەیە، بارانی دیکەش لە فێرجینیای وولاتە یەکگرتووەکان باری و بڕی ترشییەکەی گەیشتە (١,٥) پلە لە ساڵی (١٩٧٩)دا، ترشییەکەی هەروەك ترشی ئەو پاترییانە بوو کە لە ئۆتۆمبیلەکاندا بەکاری دەهێنین.

بارانە ترشەکان زیانێکی زۆر لەو چاوگە سروشتییانە دەدەن کە لە سەریان دەبارێت، کاتێك ئەم بارانە بەسەر زەوییە کلسییەکاندا دەبارێت، دەبێتە هۆی تواندنەوەی چاوگەی کالیسیۆمی زەوییەکان و لەگەڵ خۆیدا بەرەو دەریاو

ڕووبارو دەریاچەکانی ڕادەپێچێت و دەبێتە هۆی کلۆربونی خاکەکەو زۆربوونی چڕی کالسیۆم و چەند چاوگەیەکی دیکەش لە ئاوی ئەو ڕووبارو دەریاچانەدا. هەروەها لەگەڵ خۆیدا چەند کانزایەکی گرنگ هەڵدەگرێت بۆ گەشەی ڕووەکەکان، وەك پۆتاسیۆم و کالسیۆم و مەگنسیۆم و چەندین کانزای دیکەش بەرەو ئاوی دێراوەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەی لە ڕەگی ڕووەکەکان و بەپیتی خاکەکە کەمدەکاتەوە، بارانە ترشەکان لە هەمان کاتدا زیان لە ئاوەڕۆ کراوەکان، بەتایبەتی دەریاچە داخراوەکان دەدات، لەبەرئەوەی زیادبوونی ترشی لەناو ئاوی دەریاچەکاندا زیان لە هەموو ئەو بوونەوەرانە دەدات کە تیایدا دەژین.

تێبینی کراوە کە ترشی زۆربەی دەریاچەکان لە ئەوروپا و ئەمریکادا لە نیوەی دووەمی سەدەی بیستدا زیادی کردوە، ساڵی (١٩٢٠) لە ویلایەتی نیویۆرکدا تەنیا هەشت دەریاچە هەبوون و ترشییەکانیان لە (٥) پلە کەمتر بووە، بەڵام لە ساڵی (١٩٧٤)دا ژمارەی دەریاچەکان بەلایەنی کەمەوە گەیشتە (١٩) دەریاچە. ئاوی ژمارەیەکی زۆر لە دەریاچەکانی (ئۆنتاریۆ) لە ئاوی سازگارەوە گۆڕان بۆ ئاوی ترش، بەهۆی بارینی بارانە ترشەکان بە سەریاندا، هەروەها ژمارەیەك ڕووبار لە (نوفاسکۆتچیا) و لە نەرویج لە ماسی (سەلمۆن) بێبەش بوون بەهۆی زۆربوونی ترشی ئاوەکانیان.

زیانی بارانە ترشەکان بە تەنیا لە سەر بەرزکردنەوەی ترشی ئاوەڕۆ سروشتییەکاندا نییە، بەڵکو ئەو زیانە بەرەو بەروبوومە کشتوکاڵییەکان و دارستانەکانیش درێژ بۆتەوە، ئەو زیانەی وڵاتی ئەڵمانیا لەم بارەیەوە لێی دەکەوێت، بەبڕی (٨٠٠) ملیۆن دۆلار مەزەندە دەکرێت، بێجگە لە پووکانەوەی بەرووبوومە کشتوکاڵییەکانی کە زیانەکەی دەگاتە (٦٠٠) ملیۆن دۆلار لە ساڵێکدا.

هەندێك جار بارانە ترشەکان کاردەکەنە سەر ئاوی خواردنەوەش، تێبینی کراوە ئاوی یەکێك لە ئاو هەڵگرەکانی وڵاتە یەکگرتووەکان کە ئاوهەڵگری (کوابین)ە، لە ئەنجامی بارینێکی زۆری بارانە ترشەکان لە ساڵێکدا، ترشی ئاوەکەی بەشێوەیەکی دیار زیادی کردوە، ترش بوونی ئاوەکەش بۆتە هۆی داخورانی جۆگە ئاوییەکان و ژەنگ هەڵهێنانی هەندێك لە ئامێرە کانزاییەکانی نێو ئاو هەڵگرەکە، لە هەمان کاتدا ئەو بارانە ترشانە ڕێژەی قوڕقوشم لە ناو ئاوی خواردنەوەی ئەم ئاو هەڵگرەی زیاد کردوە، کە مەترسییەکی زۆری هەیە بۆ تەندروستی گشتی.

شارەکانیش دادەخوورێن!

کاریگەری بارانە ترشەکان بەرەو زۆربەی شارەکان درێژ دەبێتەوە، دەتوانین بە ئاشکرا ئەو کاریگەرییانە لە زۆربەی شارە ئەوروپییەکاندا ببینین، بۆ نموونە لە لەندەن هەندێك لە بەردەکانی بورجی لەندەن هەڵوەریون و هەندێك لە دیوارەکانی کلیسەی (وستمنسەر ئابی)یش دوچاری داخووران بوون، ئەو داخوورانەش ئاشکرا تر لە دیوارەکانی کلیسەی (سانت بۆڵ) دا دەبینریت کە ساڵی (١٧٦٥) دروستکراوە، قوولی داخورانی هەندیك لە بەردەکانی دەگاتە ئینجیکی تەواو، لە ئەنجامی کارلیکی بەردەکان و تەمە بەناوبانگەکەی لەندەن، کە ترشەکانی هەلگرتووە و لەگەڵ بارانە ترشەکاندا بە دریژایی ساڵ لە سەر بەشیکی زۆری شارەکە دەبارین.

لە هەندیك کاتدا دەکریت خانوو و بینای شارەکان، یان هەندیك پەیکەری بەردین یان برۆنزی بپاریزرین، ئەویش بە بۆیاخ کردنیان بە جۆری بۆیە نوییەکان، بەڵام پاراستنی چاوگە ژینگەییەکانی دیکە لە بارانە ترشەکان کاریکی سەختە، وەك زەوییە کشتوکالییەکان و ئاوی ڕووبارو دەریاچەکان. تیمیك لە زانایان هەولی پاراستنی ئەو چاوگانەیان داوە، دەستیان کردووە بە پرژاندنی مادە بە پیتەکان بە سەر ڕووی ئاوە ترشەکانی دەریاچەکاندا لە ریگەی بەلەمە تایبەتەکانەوە، هەروەك چۆن جووتیارەکان مادە بە پیتەکان بەسەر کیلگەکانیادا دەپرژینن بۆ ریکخستنی ترشی خاکەکە، بەڵام ئەم شیوازە بە ریگایەکی نموونەیی دانانریت بۆ چارەسەرکردنی گرفتی زۆربوونی ترشی ئاوی دەریاچەکان، چونکە ئەو کارە تیچوونی زۆرەو پیویستی بە وردەکاری زیاتر دەبیت، تاوەکو ئاوی دەریاچەکە نەگۆریت بۆ ئاوە تفتەکان.

زۆربەی وڵاتان بەدەست ئەم بارانە ترشانەوە دەنالینن، کە بەهۆی سووتاندنی سووتەمەنی لە بنکە پیشەسازییەکانەوە پەیدا دەبیت، وەك وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و بەریتانیاو فەرەنساو روسیا و هەروەها چین، هەندیك وڵاتیش لە نیو خۆیاندا ئەم بارانە ترشانە دروست نابیت، بەڵام بارانە ترشەکان بە ڕوویاندا تیدەکەن، وەك

ئەمساو سویسراو فینلەندەو نەرویج، کە هەموو ساڵێك بارانە ترشەکان بە سەریاندا دەبارێت، ئەو بارانەی لە ئەڵمانیاو بەلجیکا و هۆڵەندەو بەریتانیاو فەرەنساوە بەرەو روویان دەچێت.

تۆمەتبارکردنی بەرامبەر:

لە یەکێك لەو ئامارانەی لەم بوارەدا بە ئەنجام گەیەنرا، دەرکەوتووە نزیکەی (٩٠٪)ی ئەو بارانە ترشانەی بەسەر زەوییەکانی نەرویجدا دەبارێت، لە ڕێگەی ئەو ڕەشەبایەوە دەچێت، کە لە بنەڕەتدا لە بەریتانیاو ئەڵمانیا و فەرەنساوە هەڵدەکات، لە بەر ئەم هۆیە وولاتە ئەسکەندنافییەکان خۆیان هێزی پاڵنەرن لە پشت دانانی بەرنامەیەکی هاوبەش لە نێوان وولاتە ئەوروپییەکاندا، ئەویش بۆ دانانی سنوورێك لە بەردەم ترسی بارانە ترشەکانی سنووری وولاتەکەیان دەبڕێت.

کەنەدا، وولاتە یەکگرتووەکان بە هۆکاری ئەو بارانە ترشانە دادەنێت کە بە هۆیەوە دەگاتە کەنداو و بەسەر زەوییەکانیدا دەبارێت، ڕێژەی ئەو زیانەی ئەم بارانە لەگەڵ خۆیدا هەڵیدەگرێت بۆ ئەو زەوییانە لە ساڵێکدا دەگاتە (١٢) ملیۆن تەن، لە (٥٪)ی ئەو ڕێژەیە لە دۆڵی ئۆهایۆی وولاتە یەکگرتووەکانەوە بەسەر کەنداوی مەکسیك هەڵیدەگرێت، پاش ئەوەی بەسەر ناوەڕاست و خۆرئاوای وولاتە یەکگرتووەکانەوە تێدەپەڕێت، لەگەڵ خۆیدا بڕێکی زۆری گازە ترشەکان لە نێو هەڵمی ئاودا هەڵدەگرێت و دواتر بەسەر زەوییەکانی کەنەدا- دا دەبارێت- یەکێك لە زانایان گاڵتە جاڕانە باس لەم بارودۆخە دەکات و دەڵێت (ئێمە لە کەنەدا- دا لە کۆتایی بۆرییەکدا وەستاوین کە جوگرافیایەکی بێ کەڵك و زۆر زەبەلاحی هەیە...).

زۆربەی وولاتەکان مشتومڕیان کردوە لە سەر مەترسییەکانی بارانە ترشەکان و ئەو زیانەی بە چاوگە ژینگەییەکانی دەگەیەنێت، لە بەرئەوە ساڵی (١٩٧٩) سی‌وسێ دەوڵەت لە ژنێڤ- سویسرا کۆبوونەوەو ڕێکەوتننامەیەکیان مۆرکرد، تاوەکو هەریەکێك لەو دەوڵەتانە هەوڵێکی زۆر بدەن بۆ زاڵ بوون بەسەر دیاردەی پیس بوونی ژینگەدا، بە تایبەتی پیسبوونی ئەو هەوایەی دەبێتە هۆی بارینی بارانە ترشەکان، هەروەها چەندین ڕێککەوتننامەی دوولایەنی لە نێوان هەندێك وولاتدا مۆرکرا، وەك ڕێککەوتننامەی نێوان کەنەداو وولاتە یەکگرتووەکان (١٩٨٠)، کە هەردوولا پەیمانی هاوبەشیان دەرکرد بۆ دانانی سنوورێك لەبەردەم بڕی گاز ترشەکان لە بنکە پیشەسازییەکانەوە.

هەندێك دەستکاری یاسای ئەمریکی تایبەت بە پاراستنی خاوێنی هەواکرا کە لە (١٩٧٠)دا دەچووە، بە جۆرێك بڕی گازی دووەم ئۆکسیدی کبریت کە لە سووتاندنی سووتەمەنی بنکە پیشەسازییەکانی ئەمریکییەوە دەردەچێت، بۆ کەمترین ئاست نزمبکرێتەوە لە ماوەی ١٠ ساڵدا.

زۆربەی زاناکان لەسەر ئەوبڕوایە ڕێککەوتن کە پێویستە پێش دەرچوونی گازە خراپەکان، هەوڵ بدرێت گازە ترشەکان لەناو ببرێن. ڕەنگە ئەمڕۆ لە بارودۆخێکی گونجاودا بتوانین بە سەر گرفتەکەدا زاڵ ببین، بەڵام هەر دواخستنێك لە پێشکەش کردنی چارەسەری گونجاو، دەبێتە هۆی گەورە بوونی مەترسییەکان و زیان لێکەوتنێکی زۆر و ئەوتۆ کە دواتر توانای چارەسەر کردنیان نابێت.

تاوانی سەردەم

بە بڕوای هەندێك لە پسپۆڕانی پیشەسازی، بۆ ڕزگار بوون لەو گازە ترشانەی لە نێوبنکە پیشەسازییەکانەوە دەردەچن، پێویستیان بە چەندین یەکەی پیشەسازی تایبەت بە بورجی شتن دەبێت، تاوەکو ئەو گازانە بمژرێن و تێکەڵ بە هەوا نەبن. ئەگەرچی ئەم کارە بڕی تێچوونی پڕۆژە پیشەسازییەکان زۆرتر دەکات و ئاستی قازانجیش کەمدەکاتەوە، هەروەها پێویستی بە زیادکردنی نرخی هەندێك بەروبومی پیشەسازی دەبێت، کە دواتر دەبێتە بارێکی گران بەسەر شانی بەکاربەرانیەوە، ئەوەش کەمبوونەوەی بەرهەمهێنان و زۆربوونی بێکاری بەدوادا دێت. بەڕای پسپۆڕەکان بە ئەنجامدانی ئەم کارە لە بنکە پیشەسازییەکانی وولاتە یەکگرتووەکاندا بە تەنیا، پێویستی بەچەندین ملیۆن دۆلار دەبێت، ئەمە دەبێتە هۆی تەنگژەیەکی ئابووری بۆ پیشەسازییە بچووکەکانی ناوەڕاست و خۆرئاوای وولاتە یەکگرتووەکان، کە گازە ترشەکان بە زۆری لەو ناوچانەدا و لە بنکەکانیەوە دەردەچن.

لـە باسـكردنی بارانـە ترشـەكاندا، نـاكرێت سـەرنجێك نەخەینە سەر ئەو گرفتە ژینگەییە گەورەیە نەكەین كە بەهۆی جەنگی كەنداوەوە پـەیدا بـوو، پـاش گەڕانـەوەی هێزەكـانی عێراق لە كوەیت، ئاگریان لە ژمارەیەكی زۆری بیرە نەوتەكانی كوەیت بەردا كە بەلایەنی كەمەوە (٦٠٠) بیرە نـەوت بـوون، ئەم كارە بە ڕاستی بە تاوانی سەردەم نـاودەبرێت، چونكـە كاریگەرییە خراپەكانی بەرەو زۆربـەی وولاتـان درێـژ بـۆوە، تەنانەت لەو ناوچانەی كە بەسەدان میل لە كەنداوەوە دوورن، بـارانی ڕەش بەسـەر چـەندین ناوچـەكانی ئـێران و هینـدو چیندا باری...

پاش سووتانی بیرە نەوتەكان ...چیتر؟!

ئەگـەر سـووتانی سـووتەمەنی لـە وویسـتگەكانی ووزەدا ببێتـە هـۆی بەرزبوونـەوەی ڕێـژەی گـازی دووەم ئۆكسـیدی كبریت لە هەودا و پێكهێنانی بارانە ترشەكان، ئەوا دەتوانین بڵێین كە سووتانی بیرە نەوتیەكان بەم شێوازە زۆر مەترسیدار تـرە و دەبێتـە هـۆی زیـاد بوونـی چـەندین جـارەی زیـان و مەترسییەكانی بارانە ترشەكان. چونكە سووتانی نـەوت لـەم حاڵەتـەدا سووتانێكی ناتـەواوە، ئەو دوكەڵـە ڕەشـەی لـەبیرە نەوتەكانەوە بەرز دەبۆوە، بڕێكی زۆر لە كاربۆنیان هەڵگرتبوو كـــە توانـــای بینینیـــان نەهێشـــتبوو و ڕۆژی ڕووناكیـــان دەكردە شەو.

هـەروەها گـازی دووەم ئۆكسـیدی كـبریت و هـەندێك لـە ئۆكسـیدەكانی نایـترۆجین و دەیـان پێكهاتـەی ژەهراویـی و شـێرپەنجەییان لـە خۆگرتبـوو، وەك هەڵمـەكانی سـیۆفین و ئـەكریدین و بـەنزیایرین.. بێجگـە لـەو پێكهاتانـەی كـە لـە ئۆكساندنی زنجیرەیەك هایدرۆكاربۆنی دروست بووبوون وەك هەندێك لە ترشە ئەندامییەكان و ئـەلدەهیدات و كیسـۆنات، مژینی ئەم مادانەش دەبێتە زیانێكی گەورە، بوونیشیان لە ئاودا مەترسیدارە بۆ ئەو بوونەوەرانەی تیایدا دەژیـن، یـان مەترسییان بۆ سەر ئەو جێگایانەی بارانی هـەڵگرتووی ئـەم گازانەیان بەسەردا باری.

ئەو بارانە ترشانەی لە ئەنجامی سووتانی بیرە نەوتەكاندا بـارین، بـارانێكی تایبـەت بـوون و زۆر لـە بارانـە ترشـەكانی پێشتر مەترسیدارتر بوون، زیانیان بۆ هەموو بوونەوەرێك لە ڕووەك و لە ئاژەڵ هـەبوو. لـە بەرئـەم هۆكارانـەش پێویسـتە هـــەموو وولاتێـــك هـــەوڵی كەمكردنـــەوەی ســـووتاندنی ســـووتەمەنیەكانی بـــدات، بـــۆ كەمكردنـــەوەی زیـــان و مەترسییەكان، تاوەكو زیانی ئەو بارانە ترشانە كەمبكرێنـەوە كـە هـەموو ڕۆژێـك، لـە هـەموو شـوێنێك دەبـارێن، تەنانـەت لەناوچەی لادێیە دوورەكانی دەسـتی شـار و پیشەسـازییان نەگەیشتۆتێ.

Internet

نەخشەی جینۆمی برنج بە ئەنجام گەیشت

پرۆژیـەكی توێژینـەوەی نێودەوڵـەتی كـە مەبەسـتی كردنـەوەی كـۆدە بـۆ ماوەییـەكانی برنجـە، ڕایگـەیاند كـە كۆتـایی بـەكارەكانی هێنـاوە لـە ڕۆژی (١٨ ك١/٢٠٠٢)دا، واتە نەخشەی جینۆمی برنج خرایە بەردەست پسپۆڕان و زاناكان، ئەو نەخشەیەش ڕێگا خۆش دەكات بۆ زیادكردنی بەرهەمی برنج و زیاتر چاك كردنی جۆری برنج كە ئەمڕۆ بۆتە خواردنی سەرەكی لە زۆربەی جیهاندا، هەروەها لـە ڕێگـای ئـەو نەخشـەیەوە دەكرێـت كـە جـۆری وا لـە برنـج بەرهەم بهێنرێت كە بەرگەی نەخۆشی و ووشك و برینگی دەورووبەر بگرێت، هەروەها برنج كـە یەكـەمین دانەوێڵەیـە نەخشەی جینۆمی بۆ دانرابێت یارمەتیدەر دەبێت بۆ دانی زانیاری سەبارەت بە جۆرەكانی دیكەی دانەوێڵە وەك گەنم وجۆو گەنمە شامی و زیادكردن و چاككردنی ئـەو جـۆرە بەرووبوومانـەش. سەرپەرشتیارانی پرۆژەكـە ووتیـان كـە ئـەوان توانیویانـە نزیكـەی (٤٣٠) ملیـۆن لـە تفتـەكانی جینۆمـی برنـج بكەنـەوە. سـەرەك وەزیرانـی یابـانی (جۆنیتشیرۆ كویزومی) لە ئاهەنگێكدا كە بۆ ئەو مەبەستە سازدراوبوو ووتـی: وا چاوەڕوان دەكرێـت كـە ئـەو ڕەش نووسەی نەخشەكە كە زۆر ووردەو وا لەبەردەست هەمواندا بەشداری بكات لە بنیات نانی پێشكەوتنێكی گەورەو خێرا لە بواری كاری جینەكان لە دانەوێڵەكاندا، هەروەها ووتی كـە ئـەو بـڕوای تـەواوی هەیـە بـەوەی كـە ئـەو نەخشـە جینۆمەی برنـج بەشـداری كاریگـەری هـەبێت لـە لابردنـی كۆسپ وگرفتەكانی بەردەم بەرهەمـهێنانی دانەوێڵـەكان و چارەسەری گرفتە ژینگەییەكانیش بكات.

پرۆژەی توێژینەوەكەش ناوی (پرۆژەی نێودەوڵەتی بۆ زنجیرەی جینـەكانی برنـج)ی لێنراوەو (١٠) وولات تیـایدا بەشـدارن كـە ئەمانـەن: یابـان، ئەمـەریكا، چـین، تـایوان، كۆریـای باشـور، فەرنسـە، هندسـتان، تـایلاند، بـەریتانی وبەرازیل) پرۆژەكـەش لەلایـەن (پـەیمانگای نەتـەوەیی بـۆ زانستەكانی كشتوكاڵی زیندەیی) یابانیەوە سەرپەرشـتی دەكرێــت كــە یابــان بــە تەنــها (٦٠٪)ی پرۆژەكــەی ئەنجامداوەو ئەمەریكاش (١٨٪) ی پرۆژەكەی ئەنجامداوە. (ماساكی ئایوایوتشی) سەرۆكی پەیمانگای ناوبراو ووتی: زۆر گرنگە كە فرمانی جینـەكان لـە دانەوێڵـەكاندا دیـاری بكرێت بەمەبەستی چاكـتركردنی جـۆری جانەوێڵـەكان بـە جۆرێك بتوانن بەرگەی نەخۆشی وسـەختی كـەش وهـەوا بگرن و ئینجا سیفەتی خوازراو لەو دانەوێڵانـەدا بەرهـەم بـهێنرێت، جگـە لەوانـەش زیـادكردنی بەرهـەمی برنـج كـە ئەمڕۆ بۆتـە خواردنـی سـەرەكی لـە زۆربـەی جیـهاندا و تـا ئێستاش (٣٠٪)ی بەرهـەمی هـەموو دانەوێڵـەكانی جیـهان بریتیە لە برنج.

لینا

بێکاری

خانم لەتیف
بەرپرسی ڕێکخراوی ئاسودە

بێکــــــاری .. بێکـــــــاری...... دیســـــــان بێکـــــــاری.. سەرچاوەی هەموو بەڵاکانە.
مامۆستایانی کۆمەڵناسی لە کۆمەڵگـــەی میســری دا کێشەی کۆمەڵگە گەورەکان دەســـت نیشـــان دەکـــەن و بێکاری دادەنێن بە سەرچاوەی ســـەرهەڵدانی هـــەموو جۆرە توندو تیژی وتوندڕەویەک...

یا خیبوون...توندوتیژی....سێکس...لاقەکردن....خوگری(ا.. ..رەفتـاری لادەر هەلگەرانـەوە لـە دایـك وبـاوك... تونـدڕەوی ئاینی نەبونی لایەنداری بۆ خێزان وکۆمەڵگەو نیشتمان ... لاوازی چاودێری خێزانی زۆری دی لەو دیاردانە زیاد دەکەن وزۆر دەبـن لـە جەسـتەی کۆمەڵگـەدا هـەتا وای لێدێـت لای هەندێك کەس کە شارەزاییان لە کۆمەڵگەدا نی‌یە وا دەزانن کـە سـەرچاوەی هەڕەشـەیە بـۆ سـەر ئـارامیی و ئاسایشـی کۆمەلایەتی.

ئەم دیاردانە لە لای زانایانی زانستی کۆمەڵناسی بە کێشەی لابەلای دادەنرێن کە چارەسەرکردنیان ئاسانە ئەگەر بێت ومەســـلە کۆمەڵایەتیـــە گـــەورەکان چارەســـەربکرێن کـــە ســـەرچاوەی دروسـت بوونـی ئـەو کێشـە لاوەکیانـەن، وەکــو کێشـــــــــەی بێکـــــــــاری، خوێنـــــــــدن ، گەشەپێدانیکۆمەلایەتی،یەکسانی لە دابەشکردندا هـەروەها هەلاوسانیدانیشتوان.

لەبەرئـەوەی کـە ئێمـە وا ڕاهـاتووین ئەگـەر کێشـەیەکی کۆمەڵایـەتی تـازە سـەری هـەڵدا بچیـن لـە دەرگـای زانایـانی کۆمەڵناسی بدەین بۆ ئەوەی داوایان لێبکەین کە ئەو هۆکارو پاڵنەرانەمان بۆ باس بکـەن کـە دەبنـە هـۆی سـەرهەڵدانی ئـەو

کێشەیەو ئەو سەرچاوانەشمان بۆ دیاری بکەن کە دەبنە ڕێگر لە بەردەمیاندا،هەرگیز فێری ئەوە نەبوین کە پرسیاریان لێبکەین سەبارەت بەو دیاردانەی کە زۆر سەرقالن پێوەی و خەو لە چاویان دەفرێنێت.

بڕیارماندا لەم کێشەیە بکۆڵینەوە و چووین بۆ لای مامۆستاو پسپۆران لە بواری کۆمەڵناسی دا بە بێ پرسیارکردن لە هۆکارو پاڵنەرەکانی ئەو دیاردەیە، تەنها وویستمان گرنگترین ئەو دیاردانە بناسین کە ئەوانی بی تاقەت کردوە و پێوەی خەریک بوون کە شایانی ئاوڕلێدانەوەیە و دواتر لیبکۆڵینەوە...

دیاردە بۆ هەر گروپێك

لە سەرەتادا د.سریا عبد الجواد مامۆستای زانستە مرۆڤایەتیەکان لە کۆلیژی ئاداب لە زانکۆیقاهرە دەڵێت:

کێشە کۆمەلایەتیە بنەڕەتیەکان شایانی ئەوەن ئاوریان لێبدرێنەوە، و دیاردە ترسناکە کۆمەڵایەتیەکان لە ژێریدا

ڕێچکە دەبەستن ، لە پێشیاندا نەبوونی دیموکراتی ئابوری کۆمەڵایەتیە، دوای ئەوە گەندەڵی ئەم دوو مەسەلەیە پێشینەی بنەڕەتیان هەیە لە هەستانەوەی کۆمەڵایەتیدا، بە تایبەتی کە ئێستا ڕەوتی جیهان بەرەو ئەوە دەڕوات کە ئازادی ومافی زیاتر بە هاوڵاتیان بدات ، بە تایبەت دەنگ دان و مافی مرۆڤ بۆ دەربرینی رای خۆی لەگەل ئەوەی کە ئەم مافە یەکێکە لە کۆنترین مافەکانی مرۆڤ. ،لەگەل ئەوەشدا ئێمە کۆمەلانی خۆرهەڵاتی تا ئیستاش ئەو یاسایانە دادەنێین کە بەر لە ئازادی بیر دەگرێت و وەدەبنە ڕێگر لەبەردەم بزوتنەوەی پێشکەوتنی کۆمەلگە کە ئەمە بزوتنەوەی پێشکەوتنی کۆمەلایەتی تووشیئیفلیجی دەکات .و هەروەها نەبوونی دیموکراتی دەبێتە هۆی دەرخستنی وێنەی جیا جیا لە گەندەڵی ڕەوشتی وکۆمەڵایەتی لە هەموو بوارەکانی ژیاندا، هەر لە فەرمانبەریکی سادەوە تا دەگاتە بەرپرسێکی گەورە لە بەرنەبوونی چاودێری ئاشکرایی‌و دەست خستنی هەندێك لە پۆستەکانی بەرپرسیاریەتی لە دامەزراوە کۆمەلایەتیەکاندا هەروەها(د .سریا)دەڵێت کە خیزانە میسریەکان بە دەست دیاردەی جیاوازی چینایەتیەوە دەناڵێنن، و دیاردەکانیش لە چینێکەوە بۆ چینێکی دی دەگۆڕێن. و ناتوانیین ئە دیاردەیە بسەپێنیین بە سەر هەموو چینەکاندا ، بۆ نمونە مەسەلەی لایەنداری و وابەستەبوون وا دادەنرێت کە مەسەلەیەکی بنچینەییە لە هەممو خێزانیکدا بە لام سەیر دەکەین لە هەندێك لە خێزانە مامناوەندەکاندا بوونی نیە، بە هۆی هەستکردنی نەوەکانیانەوە کە داواکاریە کۆمەلایەتیەکانیان دابین ناکرێت وەك بە دەست خستنی فرسەتی کار و هاوسەری .. هەموو شتەکانی دیکەش، لە کاتێك دا لە خێزانە دەولەمەنەکاندا دیاردەی زیادە رۆی ، سەرفکردنی هەوانتەیی..زۆری دی لە و خورەوشتە خراپانەی کە لە ناو خێزانە دەولەمەنەکاندا هەن.. و بەم شیوەیە بەردەوام دەبێت.بەلام لیرەدا شتێك دەمێنێتەوە کە ئاراستەیەکی گشتیە لە نێوان زۆربەی چینە جیاکانی کۆمەڵدا ئەویش لە دەست دانی بەها و گرنگی خوێندنە، لە ماوەیەك لە ماوەکاندا خوێندن وئیشکردن دەرگای ڕیگایەك بوون بەرەو بەرزبونەوەی پلەوپایەکی کۆمەلایتی شکۆدار ، بەلام لەگەل گۆرینی میکانیزمی گەیشتن بەو ئاستە، گەیشتن بەو ئاستەبەرتەسك بوەوە لە دەست کەوتنی سەرمایە لە سەرچاوەیەکی نادیار، هەرکەسیك زیرەك بیت بۆ خۆی بیچرێت، ئالیرەدا خویند ن و ئیش کردن نرخی خۆیان لە دەست دا، بە پێچەوانەوە وای لێهات کە زۆر خوێندن دەبێتە هۆی زۆریك لە هەژاربوون ، و زۆریك لە کارکردن بە جدی دەبێتە هۆی زۆریك لە هەژاری ، بەلام زۆریك لە گەندەڵی دەبێتە هۆی زۆریك لە دەولەمەندی ئالیرەدا پێویستە رووبەرووبونەوەیەك هەبێت بۆ ئەو دوو مەسەلەیەی سەرەوە کە ئاماژەم پێدا لە سەرەتای قسەکاندا و چارەسەربکرێت کە ئەوە دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی دیاردەکانی دی.

کێشەی هەژاری

د . عبد ولباست عەبدول عال مامۆستای کۆمەلناسی لە کۆلیژی کچان زانکۆی عین شمس دەلێت: ئەو دیاردە

کۆمەلایەتیانەی کە کۆمەلگە بە دەستیەوە دەنالێنێت ئێستا ،لە دەرئەنجامی ئەو کێشەو مەسەلە گەورانەدا دیت کە زۆربەی چینەکانی گۆمەلگە دەگرێتە خۆی یەکەمیان مەسەلەی هەژاری‌یە کە بەیەکیك لە مەسەلە بنەرەتیەکان دادەنرێت ، هۆکاری مێژویی و هاوچەرخی هەیەکە ئەمەش مەترسی لە سەر کۆمەلگە دروست دەکات ، و دەبێتە هۆی زیاد کردنی دیاردەکان بە تایبەت دیاردەی توندو تیژی، مەبەستم لە هەژاری ئە و هەژاریە باوە نی‌یە بەو تیگەیشتنە تەسکەی ، بە لام هەژاری بە واتایەکی بلاوتر وگشتگیرترەکەی کە ئەوە تی دەپەرێنیت لەوەی هەژاری تەنها ئەوە بێت کە ئەو کەسە پارەی نی‌یە، بەلکو هەژاری زانیاری لێهاتوویی هاوشێوە لەگەل گۆرانی تەکنەلۆژیادا. ئەو توانایانە کە ئیستابازاری ئیشکردن پیویستی پی‌یەتی نەك لە میسر بە تەنها بگرە لە زوربەی دەولەتەکانی جیهان دەرچوانی پەیمانگا زانکۆش نیانە.

د.عەبدول عال دەلێت. ئێمە لە نەبوونی بواری کارکردن دابیزاری دەردەبرین بە بێ ئەوەی هەست بەوە بکەین کە ئەوە دەگەرێتەوە بۆ نەبوونی پیداویستیەکانی کارکردن ، ئەوەی کە بۆتە هۆی دەرکەوتنی کێشەکان لەوانە شیوازی توندو تییژی و ئەو ئیشە پەراویزیانەی کە سەر شوستەکانی پر کردوەتەوە ..... هتد،کە ئەمە دریژ بۆتەوە بۆتە هۆی کارکردنە سەر تایبەتمەندی زانستی وتەندروستی و دەروونی بۆ نەوەکانی داهاتوو لەگەل وەرگرتن بە هەندی ئەوەی کە هەژاری خۆی دووبارە دەکاتەوە.

دووبارە دە لێت : لێرەدا مەسەلەی ئەوگۆرانکاریە دێت کە بە سەر خێزانی میسردا رووی داوە ئەوەش وای کردوە کە خێزان تەنها دیکۆر بێت بە بێ ناوەرۆك، کەس کەسی دی نابینێت، کەس لەگەل کەسی دی دانانیشێت،کەس گوێ لە کەسی دیکە ناگرێت، هەتا وای لێهاتوە زۆربەی خیزانەکان بونەتە دەزگای دالدەدانی شەوانە، خیزانی میسری ئێستا پێویستی بە هەلوەستەیەك هەیە بەو پێ‌یەی کە مەسەلەیەکی گەورەیە، ئەویش بەوەی کە دەوری پێگەیاندن وخویندن وچاندنی نەریتی دیموکراتی وراو رای بەرامبەر بگەرێنینەوە ، بە تایبەت لە ئیستادا کە لە جیهانیکی پر گۆرانکاییدا دەژین ، کۆمەلیك بەهای دی لەگەل خۆی دا هیناوە، کە هەندیکیان گرنگن وەکو بەهای هاوکاری و راهێنان لە سەر دیموکراسی،

جاریکی تر وەلام دەداتەوەو دەلێت چاوپێخشاندن بە مەسەلەی خوێندن

دا : چۆن وا لەخوێندن بکەینگشتی یان تایبەت ،ئایینی یان علمانی ،تا گەشە بە توانای خوینکار بدات بۆ ئەوەی خۆی خۆی فیر بکات، خوێندنی ئستا وا هەلسوکەوت لەگەل مێشکی فیرخوازدا دەکات کە بیٚ ناوەرۆکە ، وکاتێك کە ئەم دەردەچێت لە خویێندن سەیردەکات پێویستی بازاری کارکردن گۆراوە، خویندن لە هەزارەی سی‌یەم دا وا نەماوە کە پشت ببەستێت بە لەبەرکردنی کوێرانە ، بەلکو بەرەو گەشەکردن دەروات بە ریگاکانی بیرکردنەوەی رەخنەگرانەو توانای وەرگرتن و تیگەشتنی زانیاری و لیکدانەوەشی هەبێت ،هەروەها توانای پێشکەوتن و پیشنیار کردنی ئەلتەرناتیفی نوێ هەبێت بۆ ئەو کێشانەی کە روو بەرووی مرۆڤ دەبنەوە ،فێر بکرێت چۆن بیربکاتەوە بە شیوەیەکی رەخنەگرانە وچۆن زانیاری بەرهەم بێنێت،وچۆن پەرە بە خوێندنەکەی بدات بەوەوە نەوەستیت کە خوێندویەتی بەس و دەستەو سان بوەستێت.

دیسانەوە د.عبد دەلێت مەسەلەی کۆمەڵگەی شارستانی‌چۆن بتوانرێت بواری بەشداریکردن فراوان بکرێت لە هەموو پرۆژەکانی گەشەکردن دا،لەبەرئەوەی بەشداریکردن وای لێدەکات هەست بە پیداویستیەکان و توانا شاراوەکانی کۆمەلگەکەی بکات .

ئەمانە ئەو مەسەلە کۆمەلایەتیە گەورانەن کە دەبێت لێبان تێبگەین،هەتا بتوانیین ریگە لە گەشەکردنی ئەو دیاردانە بگرین کە مەترسیەکی‌گەورە لە سەر دوارۆژی کۆمەلگە دروست دەکەن و چارەسەری ئەو کێشانە دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی هەموو ئەو کێشانەی کە ئێستا رووبەرووی کۆمەلگە دەبنەوە.

سیستمی خوێندن

م.د.نبیل سمالوتی راگری کۆلیژی زانستە مرۆڤایەتیەکانە لە زانکۆی ئەزهر دەلێت:یەکێك لەو دیاردە کۆمەلایەتیانەی کە ئیستا هەیە خوگرتنە بە مادە بی هوشکەرەکانەوە، نەمانی بەهاکان و لاوازی چاودێری لە لایەن خێزانەوە ، گەرانەوە بۆ دەستکردن بە پرۆژەی بچوك وکەمی بەشداری کردنی لاوان لە

پرۆژە گەورەو گشتیەکاندا،هەموو ئەم دیاردانە لە دایك بووی دیاردە گەورەکانن بە تایبەتی دیاردەی بیکاری، لەبەرئەوەی بیکاری گەورەترین کیشەیە کە رووبەروی نەتەوەیەك دەبیتەوە، لە بەرئەوەی داهاتی گەنجان دەپیکیت و وایان لیدەکات هیوایان بە دوارۆژ نەمینیت ، هەروەها وایان لیدەکات کە نەبنە خاوەن داهات ،ئەمەش دەبیتە هۆی ئەوەی کە نەتوانن خیزان پیکەوە بنین و ئەو ئاواتە رەوایانەی هەیانە

بۆ ئارام گرتن بە شیوەیەك کە پاشەرۆژ لە بەردەمیاندا کراوە بیت ،لیرەدا شتیکی دی هەیە ئەویش ئەوەیە کە ئەمان دەبنە بار بە سەر خیزانەکانیانەوە کە خۆیان لە بناغەدا چاوەری ئەوەیان لیدەکەن لە توتابخانە دەربچن و کەمیك یارمەتیان بدەن، ولەلایەکی دیشەوە دەبیتە هۆی ئەوەی کە لاوان هەست بکەن بە دارمان و قەیرانی دەرونی کە ئەوە وایان لیدەکات بکەونە بەر هەموو جۆرە لادان و تاوانیك لە پیش هەموویانەوە خۆگرتن بە مادەسرکەرەوکانەوە دزینی مالان و ئۆتۆمۆبیل و بازرگانی یە کەل وپەلی ریگەپینەدراوو لە پیناو پەیداکردنی هەندیك پارەدا.

د.سمالوتی دریژە بە قسەکانی دەدا ودەلیت ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی بیکاری لە پیش هەموویانەوە.

یەکەم: سەرنەکەوتنی سیستمی خویندنە کە بەو ئاراستەیە نیە کە پیویستی بازار پربکاتەوە لە بارەی ئاستی کارامەیی لە خویندنگە پیشەییی وزانکۆکان دا، بویە پیویستە ئاراستەی خویندن بەو جۆرە بیت کە خزمەتی کۆمەلیك لایەن بکات لەوانە گەران بە دوای نویترین تویژینەوەی زانستی دا بە تایبەتی پرۆگرامەکانی خویندن کە ئیستا بە لاوەکان دەدریت ناتوانیت کۆمەلیك لاوی کارامەی بە توانا بهینیتە کایەوە بە داواکاریەکانی بازار.دووەم شت پەرەپیدانی وابەستەبوونە لە ناخی لاوان دا بە هەموو جۆرەکانی ئاینی ونیشتمانی وخیزانی سیەم شت ئاراستەکردن بەرەو بازارو ئامادەکردنی لاوان لەو کارانەی بازار پیویستی پییەتی کاربکەن.

دووەم: نەبوونی پلانی داریژراو بۆ رووبەرووبونەوەی بیکاریکە کارەکانی ئەنجام بدات بە شیوەیەکی پیویست ،سندوقیکۆمەلایەتی، کۆمەلە کۆمەلایەتیەکان ودامەزراوە مەدەنی نقابیو پارتەکان ......هتد نەگەیشتۆتە ئەو ئاستەی کە کاریگەر بن لە رووبەروو بونەوەی قەیرانی بیکاری دا

سییەم:نەبوونی دەست پیشخەری تاك لە لایەن لاوانەوە کە تا ئیستاش پیّ دادەگرن بۆ دامەزراندن لەلایەن دەزگاکانی دەولەتەوە ، کە وادەزانن ئیسشی دەست نرخی کەمترە لە ئیشکردن لە نوسینگە ،لە کاتیك دا کە تواناکانیان لە گەرانەوەدایە بەرامبەر ئەو تەنگژانەی دیتە بەردەمیان هەروەها توانایان لە رووبەروبونەوی مەترسیەکان دا پیویستی بە توانای تاك هەیە بۆ گیان بازی.

چوارەم:هەلاوسانی دانیشتوان لە نەتوانیینی باوەش گرتنەوە ی بازارەکان بۆ ئەو هەمموو ژمارە زۆرەی لاوان ،کاریك کە دەبیتە هۆی بەردەوام بوونی کەلەکەبوون ئالۆزبوونی کیشەکانی بیکاری،سەرەرای ئەمانە هەندیك لایەن هەن دەگەرینەوە بۆ پەروەردەی خیزانی ،وەکو پەروردەکردن بە ناز پیدانیکی زۆر و لە سەر زیادەرۆی دەست بلاویکردن کە ئەمانە وادەکات مندال پشت بە دایك وباوکیان ببەستن ،وئەمەش بە واتای نەبوونی پەروەردەیی سەربەخۆی کە وایان لیدەکات توانای داهینانیا ن هەبیت لە دۆزینەوە و بەریوەبردنی کاری تایبەت بە خۆیان.

روانگەی دوارۆژ

م.د.زیا ئەدین ماهر مامۆستای پلاندانان و خویندنی دوارۆژ لە کۆلیژی پەروەردە لە زانکۆی عین شمس، کە یەکیکە لەو کەسانەی بایەخیکی زۆر بە دیاردە کۆمەلایەتیەکان دەدات لەو بارەیەوە دەلیت:کیشەی بیکاری هەموو جۆرەکانی توندو تیژی زیادەرۆی لیدەتەقیتەوە،کە هەموو پەراویزخراوەکان و هەژارەکان دەگریتە خۆی، زۆرجار هاولاتی دەخاتە بەردەم ریگەیەك کە خۆی نایەویت بیگریتە بەرئەگەر لە پیناوی مانەوەدا نەبیت(اکون او لا اکون) ئەمە لە دوای دروست بوونی کۆمەلیك کیشەوەبەکە تایبەتە بە لاوانەوە بە تایبەت ئاستی رەفتاری گشتیکە ئیستا وای لیهاتوە تا رادەیەکی زۆر لە یەك دەچیت و جیاکردنەوەی رەفتاری هەست بە

دورخستنەوە کردن ودارمان و و یاخیبوون کە لەوانەیە ببێتە هۆی توندو تیژی ، نەوە گەورەکان ئیستا بە پیی تێروانیینی لاوان پانتاییەکی زۆریان لە دەرفەتەکانی کارکردن بە شیوەیەکی رەوا یان نارەوا داگیر کردوە ،کە ئەمە وا لە لاوان دەکات بکەونە بەردەم ریگەیەکی سی ریانی *یەکەم*: یاخی بوون و بەکارهێنانی توندو تیژی *دووەم*:دابران و پەنابردن بۆ ئاین وەکو جۆریك لە رازی بوون وقەناعەت کردن، کە لەوانەشە توندو تیژو تیرۆرست نەبێت، *سێیەم*:لەوانەیە بێتە هۆی بیهۆشکردنی خود، کە لەوانەیە والیبکات خوو بگرێت بە مادە بی هوشکەرەکانەوە و ئەم ریگەیەش مەترسی زۆرە لە سەرو هەمویانەوە گۆشەگیری و نامۆبوون و نەویستنی بەرامبەر، و دواتر وا دەزانێت دنیا بە سەریدا رووخاوە. .

لاو لە خۆی دەپرسێت من کێم؟؟وەکو چۆن قەناعەتێکی لا دروست دەبیت کە خۆی لە هەموو کەس گەورەترە ،وکاتیك ئەم کیشانە گریٚ دەدرێنەوە بە هەژارییەوە کێشەکە زیاتر ئالۆز دەبێت ترسی زیاتر دەبێت،و تەسك بونەوە روودەدات لە مەسەلەی پەرەپێدانی کۆمەلگەیی دا. هەر چۆنیك بیت مەسەلەی دادپەروەری کۆمەلایەتی مەسەلەیەکی زۆر گرنگەو دەرمانی هەموو نەخۆشیەکانە.

لە لایەکی دیکەوە پیویستە جەخت لە سەر ئەوە بکەین کە ئیستا دەولەت توانایئەوەی نییە ئەو هەموو گۆرانکاری و تازەگەریانە و ئەو هەموو مەسەلانە بەرێوە بەرێت هەمووی.ئیستا تواناکانی دەولەت دەست نیشانکراوە تارادەیەك،بۆیە ئەو مەسەلانە دراونەتە دەست ریکخراوەکانی کۆمەلگەی مەدەنی کە ئەوانیش کۆمەلە هەرەوەزیەکان ونقابەکان و ریکخراوە ناحکومیەکانن و ئەو ریکخراوانەی کە مەبەستیان داهات نییە بەلکو مەبەستیان هاوبەشیکردنە لە چارەسەرکردنیبێکاری دا،و ئیستا لەسەر پیاوانی خاوەن کار پێویستە کە چاکەی کۆمەلگە بدەنەوە بە دۆزینەوەی بواری زیاتر بۆ کارکردنی ئەو لاوانەی کە بیکارن،لە هەمان کاتدا بە تەنیشت میکانیزمی جولاندنی کۆمەلگەی مدنی ،پێویستە چاوبە میکانیزمیکی ترسناکتر و پر بایەختردا بخشێنن کە ئەویش چاو پیاخشاندنە بە شیوازو ناواخنی خویندندا ،چونکە خویندن شەمەندەفەری گەشەپێدان و دوارۆژمانە.دەرچوانی دەزگا زانستیەکان ئیستا دەنالینن بە دەست دواکەتوی کەم توانایی وکارامەییەوە ، بە شیوەیەك ریگە نادات بە بەشداریکردنی لاوان لە بازاری کاردا بە وشیوەیەی کە هەر دوو لا سودی لێوەربگرن، ئەمە سەرەرای ئەوەی کە ئیستا پێشبرکی کارکردن بەندە بە توانایی ئەو مرۆڤانەو ئەزمونە زانستەکانیانەوە.

ئەمریکا زیرەی کرد کاتێك راپۆرتی سالی ١٩٨٣ دەلێت ئاستی زانستی قوتابیەکانی دابەزیوە. بۆیە بریاری دا کە شیوازی زانستی لە رەگەوە بگۆرێت ،و ئەنجامەکەشی ئەوەیە کە ئێستا دەیبینین، خویندکاری ئەمریکی بە ئامادەکراوی خویندن تەواو دەکات کە یەکسەر بازاری کار دەیگرێتە خۆی ،بۆیە ئیستا ئێمە پیویستمان بە چاوخشاندنەوە هەیە لە هەریەك لە ئامانجەکا ن و ناوەرۆکی ئەو پرۆگرامانەی کە بریار لە خوینیدنیان دراوە، بۆیە پیویستە کاتێك لاویك قوتابخانە تەواو دەکات توانای ئەوەی هەبێت کە پیویستی بازار پر بکاتەوە، و ماوەی داهاتوش ماوەی رووبەرووبونەوەیە کە وەستانیك نەوەستن تێیدا (هەین یان نەخیر)، لاریم لەوە نییە کە هەولیکی زۆر دەدریت لە لایەن وەزارەتی پەروەردەوە بەلام ئەمە پیویستی بە بەدواچوون و چاودێری کردنیکی زیاترە کە پیوستی بە پشتگیری دەست خستنە ناو دەستی هەموو تواناکان هەیە بە تایبەتی ئەقلە بیرکەرەوەکان کە زۆرمان لەوانە هەیە.

هەروەها یەکیك لە کێشە گرنگەکانی دیکە کیشەی راگەیاندنە،چونکە راگەیاندن دەستەوسان بووە لە توانای راکێشانی گەنجان بۆ بنیادنانەوەکە لە کاری گەشە پێدان دا ،نمونە ئەو نمونانەن کە تەلەفزیون پیشکەشیان دەکات شتێکی ئەو تۆ ناخاتە سەر ئاستی بەها مرۆڤایەتی ورەوشتیەکان یان لە ئاستی گەشەکردنی زانست دا نیین ، ئەمە لەگەل کەمبونەوەی نرخی زانست وکار لە بەردەم شیوازە نارەواکان دا ،ئەمەش راگەیاندن لێیان بەرپرسیارە، بۆیە پیویستە سەر لە نویٚ چاو بخشێنینەوە بە سیاسەتی راگەیاندن ، بە شیوەیەك کە بتوانێت لەگەل شەمەندەفەری گەشەکردندا بروات ،مەسەلەی ری ئیستا مەسەلەیەکی مرۆیی درێژخایەنە کە وا لە مرۆڤ دەکات پیش کەوتنیکی زۆر باش بەدەست بهێنێت لە بەردەم ئەو روداوە گرنگانەی کە ئبستا لە جیهاندا هەیە.

دیاردەیەکی دیکە گرنگ کە لەوانەی پیشو کەمتر نییە ئەویش کیشەی پەروەردەکرنیکۆمەلایەتی مندالە بۆ نمونە ئامادەنەبوونی بەردەوامی دایك وباوك بە هۆی سەرقالی کار بەبەردەوامی لە مالەکانیان دا دەبیتە مەترسێکی گەورە بۆ مندالان کە پالیان پیوەدەنیت بۆ چوونە دەزگاکانی سەر جادە و هاوری خراپ و زۆر لە وانەی کە هەلگری بەهای جیاوازن لە کۆمەلگەدا ،پیویستە لە سەر باوك کە ببیتە پێشەنگ بۆکورەکەی ، و هەروەها دایك پێشەنگی کچەکەی بێت ،و پیویستە کاتیك دەست ننیشان بکریت بۆ گفتوگۆکردن لەگەلیان، لەبەرئەوەی دەبێت ئارامی خێزان بالی خۆی بەردەوام بە سەریاندا بکێشێت.

Internet

سێكس
بەم شێوەیە دەدوێت

پەرچڤەی: سەرهەند محەمەد

ئەم دوانزە پرسیارەی لێرەدا دەیانخەینە ڕوو پوختەیەكی چڕە بۆ هەموو ئەو بیرانەی بە مێشكی تۆو كەسانی دی دا دێت دەربارەی هەموو نیشانە پرسیارانەی لات دروست بوون بۆ مەسەلە سێكسیە هەرە گرنگەكان.

دوانزە وەڵامەكەش بەرئەنجامی كۆمەڵێكی زۆر لێكۆڵینەوەو ئەزمونی پڕن كە ژمارەیەكی زۆر لە زانایانی دەرونزانی و پزیشك و لێكۆڵەرە دەرونیە پسپۆڕەكان و بایۆلۆجستەكان ئەنجامیان داوە. ئەم وەڵامانە دەرخستنێكی زانستیە بۆ مەترسیدارترین كێشە هاوچەرخەكانی سێكس و وەك ڕوناكیەكی درەوشاوە وایە تاریكستانی دەرەوێنێتەوە، ئەو تاریكستانییەی لە "باوەڕە چەسپاوەكان" و هزرە دواكەوتوەكان و نەرێتە باوەكاندا ڕەگیان داكوتاوە.

فەرموون ئەوەش پرسیارەكانە كەسێكس خۆی وەڵام دەداتەوە:

پ: ڕات چیە بەرامبەر بەو هەموو بایەخەی لەم ڕۆژانەدا خەڵك پێت دەدەن؟

و: ئەوە ئەو پەڕی مایەی خۆشی و بەختیاریمە و بە هیچ جۆرێك پێم ناخۆش نیە، و زۆر حەزیش دەكەم ئەم خاڵە قسەی لە سەر بكەین، و زۆر بە ئاشكرایی موناقەشەیەكی زانستی بكەین، هەر ئەمەشە پاڵی پێوەنام كە قسەكردن لەسەر خۆم قبول بكەم و بتوانین بە تەواوی خاڵ بخەینە سەر پیتەكان.

پ: یەكەم: زۆر بە وردی قسە بكەین تۆ چیت؟ چۆن خۆت بە خوێنەر دەناسێنیت؟

و: من (مەیلی سێكسم) یا (سێكسم) هەروەك هەندێك كەس ناوم دەبەن، من غەریزەیەكم لەناو زیندەوەردا ڕەگم داكوتاوە، گرنگیەكەم وەڵامدانەوەی پێویستیەكی ئەندامییە، حەزكردن لەمن وەك ..هەموو حەزەكانی دیكە وایە بۆ نمونە حەز لە خواردن. ئەگەر هەموو مرۆڤ حەزی سێكسی نەما، ئەوا جۆری مرۆیی لەسەر زەوی نامێنێت.

پ: كارێكی لۆژیكی نیە كەوا

سەیری تۆ بکەن بەوەی وەک خۆت دەیڵێیت تێرکردنی پێداویستییەکی ئەندامییە... چونکە لەم حاڵەتەدا چی دەڵێیت بەرامبەر بەو چێژەی لە ئارەزوی سێکسیدا هەیە؟

و:سروشت بڕێکی زۆر چێژی خستۆتە ناو مەیلی سێکسیەوە کە لە هەموو فەرمانێکی ئەندامی دیکە زیاترە، ئەمەش بۆ ئەوەیە کە بەردەوامی مانەوەو پاراستنی جۆری مرۆیی دەستەبەربێت.. ئەوە بهێنەرە بەرچاوت ئەگەر کاری سێکسی ئازاراوی بوایە وەک دەرهێنانی دانی خرێ.. ئایا چەند کەس بەرەو پیری دەچوون بە مەبەستی خستنەوەی وەچە بەو هەموو نارەحەتییەی پەروەردەو پێگەیاندنی منداڵ هەیەتی هیچی دیکەم بۆ نایەت لەوەزیاتر کە خۆم بە میوەیەک بشوبهێنم کە سروشت سودی خۆراکی و تامێکی خۆشی تێدا دروست کردوە.

پ:ئەی چی دەڵێیت دەربارەی باری ڕۆمانتیکی؟

چی دەربارەی خۆشەویستی؟ ئایا خۆشەویستی و مەیلی سێکسی دوانەنین؟ ئایا دوو توخمی یەک گەوهەر نین؟

و:گومان لەوەدانیە کە خۆشەویستی و مەیلی سێکسی دوانەن بەڵام لە ڕاستیدا هەندێک جار لە یەکتری جیادەبنەوەو هەندێک جاری دی یەک دەگرنەوە.

بەڵام دەربارەی ئەوەی کە دوو توخمی سەر بە یەک گەوهەرن، ئەمەڕاست نیە. چونکە هەر یەکەیان توخمێکی ئازادەو لەوی دی جیایە و بەتەواوی سەربەخۆن چونکە مەیلی سێکسی دیاردەیەکی جەستەییە بەتەنها و سنور و ڕەهەندو پێوانەی تایبەتی خۆی هەیە، و دەتوانرێت بە هەندێک هۆکار کاری تێ بکرێت وەک وێنەی هروژێنەر، یا باسکردنی بێ پەردە و هۆکاری دیکە.. هەرچی خۆشەویستیشە بە پێچەوانەوە، سۆزێکە زۆر دورە لە کارتێکەرە دەرکیەکانەوە.

پ:ئەی ئەگەر وایە بۆ خەڵک لە بریتی کاری سێکسی دەڵێن "کاری خۆشەویستی".

و:بە بڕوای من هۆی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو تێکەڵکردنەی کە لە مێشکی خەڵکیدا هەیە لە نێوان خۆشەویشتی و مەیلی سێکسی دا، کە ئەوەش تێکەڵ کردنێکە هەندێک هۆی تایبەتی هەیە لە ئەنجامی ئەوەوە هاتوە کە هەردوو ئەو دوانە زۆرجار پێکەوەن و بەیەکەوە دەڕۆن، لە ڕاستیدا مەیلی سێکسی بریتیە لە زنجیرەیەک لە فەرمانی بایۆلۆژی کە هۆرمۆنەکان کۆنترۆڵی دەکەن، لێرەوە دەبینین کە ئەو کەسەی تەنها ئارەزوی سێکسی هەیە هیچی دیکە لەوی دیدا نابینێت و هیچی دی لێ داوا ناکات جگە لە تێرکردنی ئەم ئارەزوەی نەبێت. هەر کە ئەمەشی دەستکەوت، یەکسەر بەجێی دەهێڵێت، بێ ئەوەی هیچ شتێکی ئەوتۆی لا بمێنێتەوە. باری ئەم کەسە وەک باری ئاژەڵێکە هەر کە حەزی لە سێکس بوو، ڕێک بۆ لای مێیەکەی ڕادەکات، تا خۆی پێی تێر دەکات ئەمەش بەتایبەتی لە ماوەی پیتێن دا ڕوو دەدات. و هەر کە کارەکەشی تەواو کرد بێ گەڕانەوە بەجێی دەهێڵێت، لە ڕاستیدا ئارەزوی سێکسی لە شێوە سەرەتاییەکەیدا، وەک فەرمانێکی ئەندامی ساکار بێ هیچ ئاڵۆزییەک دەردەکەوێت/ کە لە ڕاستیدا دوو ئامانجی هەیە، بە چێژ پێدان بە هەردوو هاوبەشەکە و بەردەوامی جۆر.

هەرچی خۆشەویستیشە بریتیە لە سۆزێکی زۆر ئاڵۆز، سۆزێک کە تەنها لەیەک کەسدا کۆدەبێتەوە و بەهیچ شێوەیەک کەس ناتوانێت جێگای بگرێتەوە، ئەگەر ئارەزوی سێکسی بۆ چێژی هەستە جەستەییەکان هەوڵدەدات، ئەوا خۆشەویستی بریتیە لە هەموو چێژ، لە مرۆڤەکەدا بەگشتی، تۆ دەتوانیت کەسێك ناچار بکەیت کارێکی سێکسیت لەگەڵدا بکات، بەڵام هەرگیز ناتوانیت ناچاری بکەیت خۆشی بوویێت.

پ:من جیاوازییەکە بە باشی دەبینم، بەڵام کەسێك چۆن دەتوانێت جیاوازی بکات لە نێوان ئەو هەستەی دای دەگرێت: ئایا خۆشەویستیە یا تەنها ئارەزویەکی سێکسییە؟

و:مەسەلەکە لەئەوپەڕی وردی و هەستداری دایە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بەباشی دەتوانرێت ڕون بکرێتەوە ئەگەر تەماشای دیاردەکەمان لە بارەی بەردەوامیەوە کرد، چونکە ئارەزوی سێکسی بەر داکشان و هەڵکشان دەکەوێت.

لەبەرئەوەی کەدیت زۆر بە کەفوکوڵ و خیرایی هەڵدەچیت، بەڵام هەر کە پەیوەندیەکە بە هاوبەشەکەوە تەواو بوو و چیژەکە وەرگیرا، ئارەزووەکە بۆ ماوەیەکی کاتی دا دەمرکیتەوە تا لە کات و ساتیکی دی دا سەرلەنوێ دیتەوە کە لەوانەیە ئەو ماوەیە دریژ یا کورت بیت بەپێی فسیۆلۆژی و باری بایۆلۆژی کەسەکە.

بەڵام خۆشەویستی سروشتیکی زۆر جیاوازی هەیە، چونکە سۆزیکی قوڵ و جیگیر و بەردەوامە، بەرزبونەوەو هەلچون و داچوون نازانیت، لە سیفەتە جیاکراوەکانی ئەوەیە هەمیشە هەوڵ بۆ کامەرانی هاوبەشەکە دەدات یەکسان بەو هەولەی کەسەکە بۆ خۆی دەدات، و هەرگیز جیاوازی ناکات لە نیوان عاشق و مەعشوقەکەدا، چونکە ئەوکەسەی خۆشەویستی دەکات، ئەوەی بۆ خۆی دەخوازیت بۆ دلدارەکەشی دەخوازیت. بە ختیارییەکی هەمیشەیی و سیبەریکی پر لە ئارام.

لە راستیدا، خۆشەویستی باوەری زۆر دەخوازیت، بۆیە لە لەسەر ئەوکەسەی خۆشەویستی دەکات پیویستە بالی راستی و هیمنی و ئارامی بەسەر خۆی و خۆشەویستەکەی‌دا بکیشیت و خۆی نەخاتە بەر پلارو تانە، ئەوەی خۆشەویستی دەکات پر بەپر ئارزوی ناخی خۆی ئەوە دەکات و هەرگیز هیچ هیزیك نیە ئەوەی پێ بکات.

پ-ئەم دیالۆگە زۆر سەر سورماوکەرە، چونکە ئیمە بە باشی سیکس دەستمان پێ کرد، کەچی بەشی زۆری باسەکە خۆشەویستی بردی، دەبا بگەرێینەوە بۆ بابەتەکەی کە دەستمان پێکرد، ئەمویست بزانم ئایا ژیانی سیکسی بەئیجابی هیچ بارودۆخیك و مەرجیکی تایبەتی کاری تی‌دەکات یان نا؟

و:بێ گومان، لەو بارودۆخ و مەرجانە هەندیکیان گشتی و سەراپاگیرن لە پیش هەموویانەوە یەکتری بینینی گەرم و گوری هەردوو هاوبەشەکە، من لەو بروایەدام کە زۆربەی خەلك ئەو هەلپەیان بۆ کاری سیکسی نامینیت ئەگەر هەستیانکرد یەکیك دەیانبینیت. یا لەوانەیە بزانن لە ساتەوەختەکانی گرگرتنیاندا بە سەریاندا بیت.

پ:ئەمە گومانی تیدانیە، ئەی مەرجەکانی دیکە چین؟

و:مەرجی دوەم پیویستی هیچ نەبیت بە نزمترین ئاستی پەرۆشی لای یەکیك لە دوو هاوبەشەکە یا هەردوکیان هەیە، چونکە مرۆڤ ناتوانیت بێ هەست، کاری سیکسی بکات و ئەگەر وابوو، ئەوا هیچ چیژیکی تیادا نابیت، ئەگەر ئارەزوی سیکسی لە فەرمانی رژینەکانەوە دەردەپەریت، ئەوا خەیاڵ و هەلچون رۆلیکی گەورەی لە هاندان و بەرزکردنەوەیدا دەبینن تارادەی گەرم بوون و ئەگەر دڵ هیچ رۆلیکی لە کاری سیکسی دا نەبوو ئەوا کارە سیکسیەکە دەبیتە کاریکی میکانیکی رووت و بە شیکی زۆری چیژ وەرگرتنەکەی لە دەست دەدات.

پ:کەواتە بەرای تۆ، سیکس کردن لەگەڵ کەسیکی نەناس و ناوەختدا کە هیچ پەیوەندییەکی سۆزداریمان پیوەی نەبیت، ئاستی هەرە نزمی چیژمان پێ دەدات.

و:ئەو راستیەی کە هەرگیز هیچ گومانیکی تیدا نیە ئەوەیە کە کاری سیکسی، مانای راستەقینەی خۆی وەرناگریت ئەگەر خۆشەویستی رۆلی تیدا نەبیت. و ئەگەر تەنها لە قالبی جەستەدا خولایەوە دەبیتە هۆی چیژیکی روکاری کورت خایەن، بەڵام بەداخەوە زۆر جار دانانم لەم ئاستەدا تاکە شتیك نیە کە ئازارم پێ بگەیەنیت.

پ:تۆ بەم قسەیە مەبەست چییە؟

و:ئاماژە پێکردنە بەو دیاردەیەی کە مەیلی سیکسی لای زۆربەی خەلك هۆکاریکە بۆ مەبەستی جیا جیا بەکاردیت.. هەندیکیان بۆ شکاندنی تینویتیان بۆ زاڵ بوون و سەر دانەواندنی کەسانی دیکەدا بەکاری دەهینن. بۆ ئەوەی لەبەردەم خەلکاندا خۆیانی پیوە هەلکیشن، بۆ ئەوەی سەرکەوتن و دەرکەوتنی کەسایەتیان بسەلمینن، ئەوانەش کە تەمەنیان کەمە، دەمکاتە هۆکاریك بۆ سەلماندنی پیاوەتی و نیرایەتیان، ئەوانەش کە دەگەنە خراپترین تەمەن، دینە بەر ریگام بۆ ئەوەی خەلکی چەواشە بکەن کە هیشتا لە لوتکەی لاویدا دەژین، لەوانەشە هەندیکیان بەکارم بهینن وەك مادەیەك بۆ سزادانی خۆیان یا سزادانی کەسانی دی.

لەبەرئەم ڕەفتارانەیە زۆر جار جوانیەکانی مـێ ون دەبێـت و سیفەتی قێزەوەن و ناشرینم پێوە دەلکێت.

پ:ئەمە مانای وایـــە تـــۆ بـــەو هـــەموو نوســـین و باســـەی لـــەم ڕۆژانـــەدا لـــە ســـــەرت دەوترێـــــت و بڵاودەکرێتەوە ڕازی نیت؟!

و:پێم خۆشە خەڵکی لە ڕۆڵە گرنگەکەی من لـە ژیانـدا تـێ بگەن و بڕوای پـێ بکـەن، بـەڵام حـەز دەکـەم بڕواکردنەکـەیان، پرشکۆو دادپەروەریانە بێت، بۆ نمونە تەماشا بکـەن هـەندێك جـار دەمکەنـە هۆکـارێکی پڕوپاگـەندەیی... سـوڵتانەکانی هونـەری هاوچـەرخ بـەوەوە ناوەسـتن کـە گـەلێك سـیفەتی تایبـەتیم دەدەنـێ کـەمن بـێ تـاوانم لێیـان.. ئەوسـیفەتانەی ئەگـەر هـەندێکیان ڕاسـت بکرێنـەوە، دەردەکـەوێت کـەمن ئەوەنیم وەك باسم دەکەن، ئـەوەتا نـاوی مـن لەگـەڵ ئـازادی ڕەوشـت و شـۆڕش لەسـەر نـەرێت و یـاخی بـوون لـە چەمکەکانـەوە دێـت، تەنانـەت ئەنگلوساکسـۆنەکان ووشـەی (سێکسـی-**Sexy**) یـان داڕشـتوە و بـەئارەزوی خۆیـان بـە هـەموو شـتێکی دەڵێـن، وەك کەسـانی سێکسـی، سـەگی سێکسی، ئۆتۆمۆبیلی سێکسی، تەنانەت کارەکە گەیشتۆتە ئـەو ڕادەیـەی بـە هـەندێك بینـاش دەڵێـن سێکسـی. ناخۆشـیەکەش لەوەدایـە کـە زۆربـەی زمانـەکانی دنیـا ئـەم ووشـەیەیان وەرگرتووە بەڕاسـت و چـەپدا بـەکاری دەهێنـن، تـاوای لێ هـاتوە خەریکـە مانـا جوانەکـەی خـۆی لـە دەسـت دەدات.

پ:لەمەدا، زیانەکە لە کوێدایە؟

و:زیانەکە لەوەدایـە کە ئـەو هـەموو هەڵپـە شـێتانەیە بـۆ هەمووشـتێك کـە سێکسـی بێـت وای کـردوە خۆشەویسـتی جێگـەی خـۆی لە ژیانـدا ون بکات، وپاڵ بە خەڵکیەوە بنێت بـەدوای هەڵپـەی بەختیاریـەکی سـەرابیدا بـڕۆن، وا بزانـن تەواوە، ئەوەندەی پێ ناچێت کە ئەو خەڵەتاوانە دەزانن کە کەوتونەتـە چ وەهمێکـەوە، چۆن تیایدا دەژیـن، بـەڵام خەبـەر بوونەوەیان گرانە و کارەکە دەگاتە ئەو ڕادەیەی کە حەقیقەتی ژیـان و بەدەسـتهێنانی ئاواتـەکان لـە دەسـت بـدەن، لـە سـەرو هەموشیانەوە خراپتر، ئەم شەپۆلە بێ شومارە لاوان لە خاك و ئاوی بەخشندەو پیرۆزی خێزان هەڵدەکەنێت و دەیانخاتە ناو گێژاوی توانەوەو شزوزەوە..

چارەسەری جگەرێك لە دەرەوەی لەش

زانـا ئیتاڵیـەکان لـە تاقیکردنەوەیـەکی دەگمـەن و نـاوازەدا سـەرکەوتنیان بـە دەسـت هێنـا کـە ئـەویش چارەسـەرکردنی جگـەرێکی مـرۆڤ بـوو کـە تووشـی شێرپەنجەبوو بوو، چارەسەرکردنەکەش بریتی بوو لە دەرهێنـانی جگـەری پیـاوێکی تەمـەن (٤٨) سـاڵی کـە تووشـی شـێرپەنجەبوو بـوو، ئینجـا جگەرەکـەیان خستۆتە بـەر چـەند ژەمـە تیشـك لێدانێـك و وەرەمـە پیسەکانیان لەناو بردووە کە ژەمارەیان (١٤) وەرەمی شـێرپەنجەیی بـووە، کـرداری چارەسـەرکردنەکە لـە نەخۆشخانەی (سان ماتیو)ی شاری (بافیا) لە ئیتاڵیا ئەنجام دراوە، کردارەکـەش (٢١) کاژێری خایـاندووە، گۆڤـاری (نیوسـاینسی) ئەمـەریکی لـە ژمـارەی ڕۆژی (١٨/ك١/٢٠٠٢) دانوسیویەتی کە دەرهێنانی ئەندامی تووش بوو بۆ دەرەوەی لـەش و لێدانـی ژەمەتیشـکی گونجاو لەو ئەندامە زۆر سـەلامەتەو هیـچ زیـانێك لـە ئەندامەکانی دیکە نادات.

نەشـتەرگار (ئـەریس زۆنتـا) و فیزیـازان (تـازیۆ بینیللی) لە پـەیمانگای نەتـەوەیی بـۆ فیزیـای نـاووکی لـە ئیتاڵیـا بـەوکاری نەشـتەرگەریە چارەسـەرییە هەستاون، پاش ئەوەی هەردووکیان لە سەر چۆنیەتی ئەنجامدانی کردارەکە ڕێکەوتوون و هاوکاری یەکتریان کـردووەو، ڕێگاشـیان پێـدراوە کـە هـەمان کـرداری نەشتەرگەری بۆ (٥) نەخۆشی دیکە ئەنجام بدەن. ڕێگا بـەکارهێنراو لـەو چارەسـەرکردنە ڕێگـای (بـۆرۆن - نیوتـرۆن) بـوو کـە سـاڵی (١٩٨٧)ە وە ئـەو شـێوازی چارەسـەرکردنە بـەکاردەهێنرێت، کـە ئـەویش بریتیـە لەوەی کە شلەیەك گەردیلەکانی بۆرۆنی تیایە دەکرێتە لەشی نەخۆشـەکەوەو ئینجـا تیشـکێکی ووزەکـەم لـە نیوترۆن بۆ کـەرت کردنـی گەردیلەکانی نیوترۆنـەکان بەکاردەهێنرێت و خانە شێرپەنجەییەکان لەناو دەبات. (بینیللـی) بـۆ گۆڤارەکـە دواو ووتـی کـە ئێمـە ئـەو ڕێگایەمان بەکارهێنا بەڵام لە دەرەوەی لەشدا، چونکە ئەو کردارە ئەگەر لەناو لەشدا ئەنجام بدرێت زیـانی گەورەی بۆ خانەساغەکان دەبێت.

گۆڤـاری (نیوسـانیس) نووسـیویەتی کـە ئێسـتا هەوڵی ئەوە دەدرێت کە ئەو شێوازی چارەسەرکردنە بەکاربهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەی دەماخ کە هیچ جۆرە چارەسەرێکی دی نیە، بەڵام بێگومان بێ دەرهێنانی دەماخەکە! شایانی باسە کە کەسە تووش بووەکە یەکەمین نەخۆش بوو کە ئەو شێوازە نوێیەی چارەسەرکردنی ئەنجام دراوە.

هاوکار
کەناڵی فەزاییی تونس

منداڵی پەککەوتەی مێشك

لەوانەیە بتوانێت بەرەنگاری کێشەکەی ببێتەوە

نەشمیل

ئەگەر خودا منداڵێکی مێشك پەککەوتەی دایتێ، ئەوا خانمەکەم تکام وایە خەفەت نەخۆیت و لێی دور مەکەوەرەوە وابزانیت نوکێکی دەرچووە لە جەستەی خێزانەکەوە، بەڵکو تا دەتوانیت خۆشەویستی و سۆزتی پێ ببەخشیت و تا دەتوانیت لەو کۆمەڵەیەی خۆتی تێدا دەژیت دووری مەخەرەوە بەڵکو وای لێبکە بەردەوام شارەزابێت بتوانێت بەکارێکەوە بەندبێت پارەی لێ پەیدا بکات و پشت بەخۆی ببەستێت.

منداڵی پەککەوتەی مێشك زۆر پێویستی بەخۆشەویستی و چاودێری هەیە سەرەڕای پێزانین و هەستکردن بەسەرکەوتن و هاندان و تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی.

منداڵی پەککەوتەی مێشك ئەو منداڵەیە کە ئاستی زیرەکی لە ئاستی زیرەکی منداڵێکی سروشتی کەمترە، دەتوانین بڵێین پەککەوتنی مێشکی لەو جۆرە منداڵانەدا سێ جۆرە:

پەککەوتنی مێشکی ساکار کە تێیدا ئاستی زیرەکیەکەی لە نێوان (٧٠٪-٥٠٪)ە و منداڵەکە دەتوانێت خۆی لە مەترسیەکان دوربخاتەوە و لە بارەی خواردن و دەستشتن و پێویستیەکانی خۆیەوە دەتوانێت چاودێری خۆی بکات، ئەمانە بە دەگمەن نەبێت فێیان بۆنایەت، ناتوانرێت ئەمانە بخرێنە بەر خوێندن و تیایدا بەردەوام بن، بەڵام دەتوانرێت لەژێر چاودێریدا بخرێنە کارێکی ساکارەوە، ئەمانە دەتوانن بەشێوەیەکی سروشتی قسەبکەن هەرچەندێك ئەمانە لە تەمەندا گەورەبن بەڵام ڕادەی تەمەنی ئەقڵییان لە ١١ ساڵ تێپەڕ ناکات.

هەرچی جۆری دووەمی کە بریتی‌یە لە پەککەوتەی مێشکی ناوەند ئاستی زیرەکی تیایاندا لە نێوان (٥٠٪-٢٥٪)ە ئەم منداڵانە ناتوانن خۆیان لە مەترسی دوور بخەنەوە بەبێ ڕاهێنان، ناتوانن بەردەوام بن لە خوێندندا، هەندێك جار توشی نۆبەی فێ دەبن، ناتوانن هیچ کارێك بکەن چەند

ساکاریش بێت، زۆر بەگران دەتوانن قسەبکەن، بەرزترین ڕادەی تەمەنی ئەقڵییان ٨ ساڵە.

جۆری سێهەم کە بریتی‌یە لە پەککەوتنی مێشکی توند، ئاستی مێشکی ئەم منداڵانە لە ٢٥٪ کەمترە، تەمەنی ئەقڵییان لە ٣ ساڵ تێپەڕ ناکات ناتوانن خۆیان لە مەترسی دوور بخەنەوە ناتوانن پێویستیەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن، لە هەندێك باردا نۆبەی (فێ) یان بۆ دێت بەردەوام پێویستیان بە پارێزگاری هەیە، زۆربەی جار ئەمانە پەککەوتنێکی جەستەیشیان هەیە وەك ئیفلیجی یان لاڵی.

ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی دواکەوتنی مێشك:

گەلێك هۆکار هەن کە دەگەڕێنەوە بۆ پێش سکپڕبوون کە بریتین لە هۆکارە بۆماوەییەکان، هەروەها کۆمەڵە هۆکارێك کە دەگەڕێنەوە بۆ کاتی سکپڕبوون وەك بەرکەوتنی دایکەکە بۆ تیشك یا بەکارهێنان و خواردنی دەرمان، چونکە زۆربەی ئەو دەرمانانەی دایك لەکاتی سکپڕی‌دا بەکاریان دەهێنێت و هەرچی جۆرێك بن دەبنە هۆی زیان گەیاندن بەمێشك. لەکاتی منداڵبونیشدا دیسانەوە هۆکار زۆرن وەك گرانی لە دایکبوون بە هەموو جۆرەکانیەوە، منداڵبونی گران، کە پەستان دەخاتە سەر خانەکانی مێشك و دەبێتە هۆی پوکانەوەیان، یا خنکاندنی منداڵەکە لەکاتی بووندا بەهۆی کەمی ئەو ئۆکسجینەی دەگاتە مێشك کە دەبێتە هۆی پەکخستنی سەرەڕای ئەمانە، گەلێك هۆکاری دی هەن کە لە دوای لە دایکبون کاریگەری خراپ دەکەنە سەر منداڵ، بەتایبەتی لە ساڵی یەکەمی تەمەنی دا، وەك بەرکەوتنی مێشك بەهۆی ڕوداوێکەوە، یا بەهۆی کەوتنە خوارەوەی لە شوێنێکی بەرزەوە بەسەردا، لەم حاڵەتەدا تووشی نۆبەکانی فێ دەبێت.

هەروەها بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، لەوانەیە کاربکاتە سەر تێکدانی خانەکانی مێشك، و لە هەموو ئەو نەخۆشیانەش کە زۆرترین زیانی پێ دەگەیەنێت هەوکردنی پەردەکانی دەماخە، کە بریتیە لە هەوی مێشك .

کەی نیشانەکانی تووشبوون لە منداڵدا دەردەکەوێت؟!

بەرامبەر بە پەککەوتنی توند، هەر لە لەدایکبوونەوە دەردەکەوێت، تیایدا شێوەی منداڵەکە بەشێوەیەکی گشتی لە سروشتی جیایە. دەربارەی جۆری ساکارو ناوەندیش تا نەچنە قوتابخانە نیشانەکان بە باشی دەرناکەون کە لەوێ هەست دەکرێت ڕێك و ڕەوان ناتوانن لەگەڵ ئاوەڵەکانیاندا بڕۆن.

ئایا دایکی ئەمانە چاوەڕێ بکات تا منداڵەکەی دەچێتە خوێندنگە بۆئەوەی بزانێت توش بوە یان نا؟

بەسەرنجدانی زۆر دەتوانرێت هەر لە سەرەتاوە هەست بەم منداڵانە بکرێت، چونکە هەر لە ساڵەکانی یەکەم و دووەمی تەمەنەوە منداڵەکە زۆر بەباشی وەڵامی نەرێ یا ئەرێی تەواو ناداتەوە، و هیچ هەڵچونێکی پێوە دیارنیە، و لە سەرەتای ساڵ سێیەمیشەوە نیشانەکان زۆر زیاتر ئاشکرا دەبن، بۆ نمونە ڕەفتاری منداڵەکە ناسروشتیە وەك کەمی وردبوونەوە، میزبەخۆداکردن، گرانی بێژان، چالاکیەکی زۆری ناسروشتی، شکاندن و لەناوبردن، تێ نەگەیشتن لەو شتانەی پێی دەوترێت، ڕقگرتن و عینادی زیاد، بەقسەنەکردن.

لە سەر دایك پێویستە ئەگەر ئەم نیشانانەی بینی، خێرا بچێت بۆلای پسپۆڕێك، و جۆری پەککەوتنەکە دیاری بکات، ئەگەر هەبوو، چونکە لەوانەیە جۆرێکی ساکاربێت و بتوانرێت چارەسەربکرێت.

سەبرو گەشبینی:

ئەگەر پەککەوتنەکە دەستنیشانکرا، ئایا ڕۆڵی دایك و خێزان دەربارەی منداڵەکەو مامەڵەکردنی چۆنە؟ وەك وتمان پێویستە دایك زۆر ئاگادار بێت و منداڵەکە پیشانی پسپۆڕان بدات بۆئەوەی پلەی پەککەوتنەکەی بزانرێت، و لە هەمان کاتیشدا پێویستە بەردەوام بێت لەسەر چارەسەر لەگەڵ پسپۆڕەکەدا.

دایك بەرامبەر بە منداڵەکەی گەلێك ئەرکی لەسەرە، بەڵام لە پێش هەموویانەوە پێویستە دان بەخۆداگرتن و سەبری

هەبیت، و نابیت دەمارگیربیت، دەبیت گەشبینیش بیت، وزۆر دووربیت لە خەمۆکیەوە، لە پاش ئەوە پیویستە هەوڵ لەگەڵ مندالەکەدا بدات کە پشت بەخۆی ببەستیت بۆئەوە پیداویستیە بنەرەتییەکانی خۆی لە خواردن و خواردنەوە خۆشتن جیبەجیٚ بکات، پیویستە دایکەکە زۆر خۆی دوربخاتەوە لە پاریزگاریکردنی زیاد، چونکە ئەوە مندالەکە دوور دەخاتەوە لەوەی فیربیت و بروا بەخۆی بکات، بە پیچەوانەوە وای لی دەکات بۆ هەموو شتیکی بچوك و گەورەو پەنا بۆ دایکی بەریت، هەروەها دوربکەویتەوە لەوەی کە کاریکی پیٚ بسپیریٚ لە سەروو تواناکانی خۆیەوە بیت بۆئەوەی مندالەکە توشی شکستی نەبیت، پیویستە چاوەریٚی ئەوەی لی نەکات، کە زۆری لە توانادا هەیە بۆئەوەی ئەگەر هەلەی کرد پەنا بۆسزا یان توندی لە مامەلەکردنیا نەدات بۆئەوەی مندالەکە هەست بە لاوازی نەکات و توشی گۆشەگیری نەبیت، پیویستە هەمیشە بەهاندان و پاداشت، بەرەو رووی ئەو کارانە بچیت کە مندالەکە حەزیان لی دەکات و تیایاندا سەردەکەویت ئەمەش بۆ هاندنی بەرەو جیٚبەجیٚکردنی کاری دیکە، زۆر پیویستە دایك مندالەکەی هان بدات بۆئەوەی تیکەڵ بە مندالأنی دیکە ببیت و بەشداری بکات لە هەندیك یاری وەرزشیدا کە مندالیکە لە کۆمەلداو بیٚبەش نیە لە چالاکییە هەمە جۆرەکانی کۆمەلأیەتی.

بەشداری تەواو:

لیرەدا رۆلی هەموو ئەندامەکانی دیکەی خیزان دەردەکەویت، کە پیویستە ریزیکی زۆری ئەو مندالە میشك پەککەوتەیە بگرن و لە قسەوباس و چالاکی و دیدەنیەکانیاندا بەشداری بکەن، بیٚ هەستکردن بە هیچ شەرمیك لە کۆمەڵ، پیویستە خیزان خالەکانی لاوازی خۆی بزانیت و یارمەتی ئەو بدەن کە بەهەموویان سەربکەون بەسەریدا.

ئیستا لە دەرەوە ریگایەکی نویٚ هەیە بۆئەوەی ئەو جۆرە مندالە دواکەوتوانە تیکەڵ بە مندالأنی ئاسایی بکریت بۆئەوەی بتوانن بەباشی فیربن چون لاسایی مندالی سروشتی لە جولەو شیوازی مامەلەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا بزانن، بەمەش دەتوانن لەگەڵ کاروانی سروشتی یان نزیك بەو برۆن چونکە تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە هەرچەندە ئەمانە تیکەڵ بە مالی سروشتی ببن ئەوەندە زیاتر ئاستی زانین و مامەلەکردنیان بەرزدەبیتەوە.

ئەی چی بلیین دەربارەی ئەو مندالەی پەککەوتنەکەی توندە، و ناتوانیت بەشداری بکات؟

تەنانەت لە حالەتە توندەکانیشدا، پیویستە مندالەکە لە براو خوشك و خیزانەکەی جیانەکریتەوە، بابەتەنیشتەوە دابنیشن و بەدەمیەوە پیبکەنن، و موسیقای بۆ لی بدەن، هەرچەندیك پەککەوتنەکە توندبیت بەلأم منداڵ پیویستی بە خۆشەویستی و سۆزو بەشداری دلخۆشکردن هەیە. بەلأم سەرەرای ئەمانە، پەککەوتەی توند پیویستی بە چاودیرییەکی زۆر چروپرهەیە، و پیویستی بەیەکیك هەیە بەردەوام لە گەلیدا بیت، ئەگەر دایك لەبەرباری تەندروستی خۆی یا کاروبارەکانی نەتوانیت بە تەواوی ئەم کارە بکات، وا باشترە بینیریت بۆ یەکیك لەو دامەزراوانەی ئەم جۆرە مندالأنە دەگرنە خۆیان.

پاشە رۆژی مندالی پەککەوتە بەرەو کویٚ دەروات؟

دەربارەی حالەتە ساکارو ناوەندەکان، راهینان و ئاراستەو بە دوکەوتنی چارەسەر لەوانەیە توانایان بەرزبکەنەوە بۆئەوەی لەگەڵ کۆمەلدا بگونجین و بتوانن خۆیان خزمەتی خۆیان بکەن.

لەبەرئەوە پیویستە ئاگاداری بکرین، تا دەگەنە ئەو تەمەنەی ریگا بەمە دەدات، و دەتوانن کاریك بکەن کە لەگەڵ تواناکانی میشکیاندا دەگونجیت و دەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن و پاشەرۆژیك بۆ خۆیان پەیدا بکەن، ئەوکاتەی بە تەنها دەمیننەوە. لە هەندیك ولأتی عەرەبی دا یاسایەك هەیە، دەلیت هەر کارگە یا کۆمپانیایەك کە ژمارەی کریکار تیایدا لە ١٠٠ زیاترە دەبیت ٥٪ یان ئەو کەسانە بن کەمیشیکیان لەم جۆرەیە (واتە پلەیەك یا دووی پەککەوتن) بەمەرجیك باوەرنامەی گونجاندن لە یەکیك لە خویندنگە تایبەتەکانیانەوە هەبیت، بیٚ گومان لەو شوینانەدا کاری ساکاریان پیٚ دەسپیریت کە لەگەڵ توانست و توانایاندا بگونجیت.

جگە لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ئەم حالەتانە، و پیویستی دوورکەوتنەوە لییان، ئایا هیچ هۆکاریکی دیکە بۆ خۆپاراستن هەیە؟!

هەمیشە و هەمیشە ئەوە دوبارە دەکەینەوە تا دەتوانریت لە ژنهینان یاشوکردن بەخزم دورکەوینەوە، کە لە وانەیە لە ئەنجامی ئەمەدا مندالی نا تەندروست باش پەیدا ببیت، هەروەها پیویستە پەناببریتە بەر شیکردنەوەی خوینی دایك و باوك پیش هاوسەری کردن بۆئەوەی بەتەواوی بزانریت کە هیچ هۆکاریکیان تیدانیە بۆ پەککەوتنی میشکی، ئەوسا بەردەوام چاودیری پزیشکی دایك لە کاتی سکپری و دوای مندالبونەکەشدا، و کوتاندنی منداڵ دژی نەخۆشیە جیاوازەکان، تاتوشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زۆرنەبن، و لەگەڵ بەردەوامی لە چاودیری تەندروستیاندا.

Internet

مەعدەنوس
بەخشەری جوانی و تەندروستی

نیان عەبدولرەحمان
پسپۆڕی کیمیا

مەعدەنوس لە بوارێکی گەورەی خواردندا بەکاردەهێنرێت، پێش هەموو شتێك، لەبەرئەوەی زۆر لە ڤیتامینەکان، و ڕۆنە خێرا فرەکانی تێدایە (بۆ نمونە، دووکەوچکی خواردنی وردکراوی مەعدەنوس microelements توخمە دەگمەنەکان و هەشت یەکی دۆزی ڤیتامین C سێیەکی ڤیتامین A و ئاسن و ئەوانی دیکەی تێدایە ڕۆنە خێرا فرەکان لە گەڵاو ڕەگی مەعدەنوسدا زۆرن و کاریگەری بەسوودیان لەسەر کۆئەندامی هەرس هەیەو یاریدەی حەزکردن لە خواردن زیاد دەکەن، مەعدەنوس توخمە گرنگەکانی وەك زەرنیق و بۆرۆن و مس و تیتانیۆم تێدایە کە باری تەندروستی گشتی زیندەوەران باش دەکەن، بە تایبەتی بۆ هەندێك نەخۆشی ترسناك. هەروەها مەعدەنوس وەك بۆن و بەرامەی خۆش بۆ خواردن بە کاردەهێنرێت، ئەو کاتە پێش ٥-١٠ خولەك لە خواردنی دەخرێتە ناو خواردن و زەڵاتەوە ڕەگی مەعدەنوس دەکرێتە ناو شۆرباوە، و بەتایبەتیش بەکاردەهێنرێت بۆ ژەمی ماسی و گۆشتی سارد.

مەعدەنوس خاسیەتی نوژداری گرنگی هەیە، بەهۆی ئەوە لە بوارێکی فراوانی زانستی پزیشکیدا بەکاردەهێنرێت.

هەروەها پێویستە ئەوەش ڕەچاوبکرێت کە بوونی ڕۆنی خێرا فڕی ناو مەعدەنوس بەتایبەتی لە بەرەکەیدا کە ئیپولی تێدایە خاسیەتی ژەهرینی هەیە، دەبێت بە وریایی بەکاربهێنرێت، هەروەها فلافونۆئیدات، ((ئاوێتەکانی فینۆلەکە لە ڕووەکە باڵاکاندا هەیە"، ترشە ئەندامیەکان ئەو کۆمەڵە مادەیەی دی کە لە مەعدەنوسدا هەن، وای لێ دەکەن ببێتە دەرمانێکی میز پێکردنی چاك لە حاڵەتی ئاوبەندی و نەخۆشیەکانی جگەرو حەوزی گورچیلەو نۆبەکانی دڵ دا. هەروەها لە بوونی بەردی

گورچیلە و هەوکردنی میزاڵدانیشدا سەرەڕای ئەمانە ڕەگ وگەڵای مەعدەنوس کە لە خواردندا بەکار دەهێنرێت. هەناسەدانیش ڕێك دەخات، چالاکی دڵ باش دەکات، هەروەها دەبێتە هۆی دەرچوونی با لە کاتی ئاوسانی سکدا، مەعدەنوس بۆ باش کردنی بینین و بەهێزکردنی پوکیش باشە، هەروەها کەمادەی لێ دروست دەکرێت بۆ شوێنی پیاکێشان و ڕووشان، ئاوەگیراوەکەی بەتازەیی شوێنی پێوەدانی مێشوولەو هەنگ و زەردەواڵە باشە، بۆ نەهێشتنی کەڕوو. گیراوەکەی ئامادە دەکرێت لە بەشێك تۆوی هاڕراو یان گەڵای کوڵاو لەگەڵ سێ بەش کەدەی تواوە کاری باشی هەیە. وەك زانراوە کە مەعدەنووس بۆنی ناخۆی سیر لە دەمدا ناهێڵێت.

مەعدەنوسی ووشك هەمان بەکارهێنانی مەعدەنوسی تازەی هەیە. و گیراوەی مەعدەنووسی ووشك ٢٠-٣٠ گرام مەعدەنووس و ٢٠٠ گرام ئاو، تێکەڵ دەکرێت و بۆ ماوەی ٥-١٠ خولەك دەکوڵێنرێت ئەوسا ساردەکرێتەوە دەپاڵێورێت، گیراوەکە ڕۆژی ٣-٤ جار پێش نان خواردن کەوچکێکی چێشت دەخورێتەوە. مەعدەنووسی تازە باشترە ١-٢ کەوچکی چا ڕۆژی سێ جار پێش نان خواردن دەخورێتەوە، ئەگەر زیاتر بخورێتەوە دەبێتە هۆی سووتانەوە، بۆیە پێویستە دۆزەکان زۆر نەبن.

شەربەتی مەعدەنووس

مەعدەنووس گیایەکی سەوزە شەرەبتەکەی کاریگەری بەهێزی هەیە بۆیە پێویستە لە ٣٠-٦٠ گرام زیاتر نەخورێتەوە، باشتر وایە ئەم گیراوەیە لەگەڵ شەربەتی گوێزەر، کاهوو، سپیناخ یان کەرەوز تێکەڵ بکرێت.

گیراوەی مەعدەنووسی سەوزی تازە خاسیەتی گرنگی بۆ ئاڵوگۆڕی ئۆکسجین هەیە و پارێزگاری کاری سروشتی ڕژێنەکانی سەر گورچیلە (ئەدرینالە ڕژێن) و ڕژێنی دەرەقی هەیە ئەو توخمانەی تیایدایە یاریدەی بەهێزکردنی لولەکانی خوێن دەدات بە تایبەتی شاخوێنبەر و موولولەکان. و ئەم شەربەتە دەرمانێکی باشە بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی میزوو زاووزێ و یاریدەی نەمانی بەردی گورچیلە لە بۆری میزدا دەدات هەروەها یاریدەی زۆری نەهێشتنی هەوکردنی گورچیلە و لابردنی مادەی زەرد لە میزدا دەدات.

هەروەها زۆر چالاکە بۆ هەموو نەخۆشیەکانی چاو و دەمارەکانی بینین و برینەکانی ڕەشێنەی چاو و لێڵ بوونی هاوێنەی چاو. هەروەها هەوکردنی چاو و هەوکردنی پێڵوی چاو و خاوکردنەوەی بیلبیلەی چاو هەموو ئەم نەخۆشیانە بەشێوەیەکی باش چارەسەر دەکات گیراوەی مەعدەنووس بەتێکەڵی لەگەڵ شەربەتی چەوەنەر یان گوێزەر یان شەربەتی خەیار بەکاردەهێنرێت بۆ ڕێك خستنی سوڕی مانگانە. یاریدەی گرژبوونە نا ئاسایەکان دەدات کە بە هۆی تێکچوونەکانی کەوتنە سەر خوێنەوە پەیدا دەبن ئەگەر ئەم شەربەتە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك خورایەوە.

جوانکاری دەم و چاو:

زاناکان ئامۆژگاری بەکارهێنانی مەعدەنووس بۆ جوانکاری دەکەن و بە شای ڤیتامینی جوانی دادەنێن بۆ ڕوون کردنەوەی پێستی دەموچاو بە هاڕینی دەسکێ مەعدەنووس، هەویرێك پێك دێت دەخرێتە سەر دەم و چاو دوای ٢٠ خولەك لادەبرێت دەم و چاو بە گیراوەی ئەرخەوان دەشۆرێتەوە و بە کرێم چەور دەکرێت. بۆ مەبەستی پارێزگاری پێستی مل لە چرچ بوونی، روزمارین ئامۆژگاری ئەوە دەکات کە تۆزێك لە گەڵای مەعدەنووس لەگەڵ بڕێکی کەم شیردا بکوڵێنرێت، تێکەڵەکە بخرێتە سەر پارچەیەك شاش کە ٤-٥ جار بە دەوری خوێدا بدرێتەوە ئینجا بە هەڵمدا دەبرێت بە ملەوە دەبەسترێت دوای ٣٠ خولەك لا ببرێت چرچی مل ناهێڵێت. هەروەها بۆ لابردنی پەڵەو تەڕکردنی دەم وچاو ئامۆژگاری چەورکردنی دەم و چاو بەیانیان و ئێواران بە گیراوەی مەعدەنووس دەکرێت ئەویش بە کوڵاندنی سێکەوچك چێشت لە مەعدەنووسی هاڕراو لەگەڵ ٢٠٠ گرام ئاو بۆ ماوەی ١٥ خولەك گیراوەکە دەپاڵێورێت و سارد دەکرێتەوە، دەم و چاو بە پارچەیەك لۆکە پێی تەڕ دەکرێت دەسرێت. بەڵام بۆ ووردە خاڵ گیراوەی دەسکێ مەعدەنووس لەگەڵ پێنج لیتر ئاودا دەکوڵێنرێت و دەپاڵێورێت پێش ئەوەی ساردببێتەوە دەم و چاو بە لۆکەیەکی تەڕکراو پێی بە جووڵەی بازنەیی دەسرێتە هەتا سوور دەبێتەوە ئەم کردارە ٢-٣ جار ڕۆژی دووبارە دەکرێتەوە، یان ئەگەر شەربەتی لیمۆ بەشێك و دوو بەشی وەك یەك لە گیراوە گەرمەکەی مەعدەنووسی تێکرا، شاشێکی پێ تەڕبکرێت بخرێتە سەردەم و چاو بۆ ماوەی ١٥-٢٠ خولەك لا ببرێت، پێست نەرمو ئاوریشمی دەبێت.

چیکۆلاتە ... ئازار ناهێڵێت

کانی عەبدوڵڵا عەزیز

تۆژینەوەکان دەریانخست کە چیکۆلاتە دەردانی ئفیونە سروشتیەکانی ئازار شکێن چالاك دەکات و مادەی (ئەناندامايد)ی چالاککەری دڵی تێدایە.

واشنتن:

ئەو تۆژینەوە نوێیانەی لەسەر سودە دروستیەکانی چیکۆلاتە و کاریگەرییە پارێزەرەکانی لەسەر دڵ و لایەنە دەرونییەکان کراون دەریان خستوە کە لەو لایەنانەوە زۆر بەسودە، دواترین ئەو تۆژینەوانەی کە لەم بوارەدا کراوە گەلێك لە سودەکانی دەرخستوە، پاش ئەوەی کە دەرکەوتوە مەترسی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە، و دڵ لە کرژبوونی لە پڕ دەپارێزێت، و دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی لولە خوێنەکان.

تۆژەرەوەکانی کۆمەڵەی ئەورووپی بۆ پزیشکی دڵ دەریان خستوە ، کەوا چیکۆلاتە خەسڵەتەکانی زۆر لە تریَی سوور (ڕەش) باشترە و کاریگەرییەکانی زۆر لە ئسپرین دەچێت.

ئەو تۆژەروانە پاش چاودێرییەکی زۆری کۆمەڵێك خۆبەخش، کە داوایان لیٚ کردبوون، کە چیکۆلاتە بە شیرەوە بخۆن ڕۆژانە بۆماوەی سێ هەفتە بۆیان دەرکەوت، کە ئە خانانەی لە خوێندا دەبنە هۆی مەیین کەمتر چالاك دەبوون لە کاتی خواردنی چیکۆلاتەکەدا ئەگەر لەگەڵ کەسانی دیدا بەراورد کران، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کەوا دڵ دەپارێزێت.

تۆژەرەوەکان ئەم کاریگەرییانەیان گەڕانەوە بۆ بوونی مادەیەکی کیمیایی کە پێی دەوترێت ترشی ستریك ئەویش ئەو ترشە سەرەکیەیە کە لە چیکۆلاتەدا هەیە، هەروەها پڕە لە ئاوێتەکانی (کاچین) کە دژە ئۆکسانە و دڵ و خوێن بەرەکان لە نەخۆشییەکان و شێرپەنجە دەپارێزێت و زۆریش لە چادا هەیە.

تۆژەرەوەکانی زانکۆی (ئۆساکا) ی یابانی دەریانخست کە چیکۆلاتە بۆ دانیش سودبەخشە، چونکە پاڵفتەی دەنکەکانی کاکاویی تێدایە کە هۆکاری دژە بەکترییان، بەرگری لە گەشەی میکرۆبەکان لەناو دەمدا دەکەن و نایەڵن بەدانەکانەوە بنوسێن وەك چینێکی کلسی بەسەریانەوە دەمێنێتەوە، هەربۆیە ئێستا ئەو کەسانە لە هەوڵی ئەوەدان کە دەرمانێکی دان لە پاشەڕۆژێکی نزیکدا لە چیکۆلاتە دروست بکەن.

دەروونزانەکان لە زانکۆی (ریدنج) ی بەریتانی وای دەبینن، کە چێژ وەرگرتن لە تامی چیکۆلاتە و هەست بە تاوان نەکردن لە کاتی خواردنیاندا و نەترسان لە کێش زۆری هەستێکی خۆش دەبەخشێت بە مرۆڤ و باری دەرونی و سروشتی چاك دەکات و باوەڕکردن بە خۆ بەرزدەکاتەوە.

تۆژینەوەیەکی کۆنتر کە لە کۆلیژی پاشایی لە لەندەن کرابوو، دەریخستبووە، کە چیکۆلاتە کۆکەش چاك دەکاتەوە بەهۆی ئەو توخمە چالاکەی تێیدایە، کە بە (سیۆبرۆمین) ناسراوە دەرکەوتووە، کە ئەم توخمە زۆر چالاکترە لە چارەسەرە تەقلیدییەکان ئەوانەی مادەی (کۆدایین) یان تێدایە، لە تۆژینەوەیەکی دیکەدا کە گۆڤاری (Nature) بڵاوی کردەوە دەری خست کە چیکۆلاتە مادەی (ئەناندامايد)ی تێدایە کە زۆر لەو مادەیە دەچێت کە لە دڵدا هەیەو چالاکی دەکات، سەرەڕای ئەوەی کە مادەیکافایین و فینیلاسیلامین تێدایە کە زۆر لە ئاوێتە چالاککەرەکانی ئەمفیتامین دەچێت هەندێك لە تۆژینەوەکانی دیکەش دەریانخستووە کە چیکۆلاتە خەسڵەتی سروشتی ئازار شکێنی تێدایە، چونکە دەبێتە هۆی دەردانی ئیفونە سروشتیەکان لە لەشدا کە ناسراون بە ئازار شکێن.

پسپۆڕەکانی خۆراك ئامۆژگاریمان دەکەن پێش ئەوەی هێرش بکەینە سەر چیکۆلاتەو هەڵیلوشین سەیری ناوەڕۆکەکەی بکەین تا چەند چەوری و شەکرەمەنیەکانیتێدایە، ئەوانەی کێش و کالۆری زیاد دەکات، لەبەرئەوە پێویستە بە مامناوەندی بخورێن و هەندێك جار بەشیری زۆرەوە بخورێت و و بەزۆری جۆرە ڕەشەکانیان کە کەمتر چەورییان تێدایە وزۆرتر مادە خۆراك دەرەکانیان تێدایە.

Internet

وەزیفەی پەروەردەو فێرکردن

نوسینی: **کریشناسۆرتی**
پەرچڤەی: **ئەمیرە محەمەد**

پێم سەیرە، ئایا هیچ کات لەخۆت پرسیوە کە فێرکردن چ واتایەکی هەیە؟ بۆچی ئەچینە قوتابخانە؟ بۆچی سەبارەت بە پەروەردە گفتوگۆی جۆراوجۆر دەکەین؟ بۆچی دەچینە ناو پرۆسەی تاقیکردنەوەوە؟ بۆچی هەوڵدەدەین نمرەی باشتر وەربگرین؟ بەواتایەکی دی، فێرکردن و پەروەردە چیەو بۆچ مەبەستێکە؟

ئەم پرسیارە گرنگە نەك تەنها قوتابییان و خوێندکاران ڕووبەڕووی دەبنەوە، بەڵکو، دایکان و باوکان و مامۆستایان و هەرکەس کە عاشقی ئەم زەمینەی ئێمەیە ڕووبەڕووی ئەم پرسیارە دەبێتەوە. بۆچی بۆ فێربوون ئەم هەموو هەوڵە دەدەین؟ ئایا فێربوون تەنها بەو واتایەیە کە لە تاقیکردنەوەدا سەرکەوتووبین و کارێکمان دەستکەوێت لێی یان وەزیفەکەی ئەوەیە کە لە تەمەنی نەوجەوانی و گەنجێتیمان دا سودی لێ ببینین و ئامادەمان بکات بۆتێگەیشتن و دەرك کردنی هەمووژیان.

دەست کەوتنی پیشەو دابین کردنی بژێوی ژیان پێویستە، بەڵام ئایا ژیان تەنها خۆی لە پیشەو دابینکردنی بژێوی‌دا دەبینێتەوە؟ ئایا تەنها لەبەرخاتری فێربوونی پیشەیە کە ئێمە دەخوێنین؟ ژیان تەنها کارو پیشە نیە، بەڵکو ژیان بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر قووڵ و فراوانە، ژیان. ڕازێکی گەورەو سەرزەمینێکی بەرینە کە ئێمەی مرۆڤ تیایدا دەژین، هەرکات تەنها بۆ دابینکردنی بژێوی ژیان خۆمان ئامادەکرد ئەوا لەتێگەیشتنی تەواوی چەمکی ژیان. غافڵ دەبین و تێگەیشتنی مانای ژیان زۆر گرنگە، لەوەی کە تەنها خۆمان تەرخان کەین بۆ تاقیکردنەوەو بەدەست هێنانی پسپۆڕی لەبیرکاری‌و فیزیا یان هەر پسپۆڕیەکی دی.

بۆیە هەموومان ڕووبەڕووی ئەم پرسیارە گرنگە دەبینەوە بێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە مامۆستابین. یان قوتابی‌و

خوێندکار. کە بۆچی فێر دەبین و خەڵکی فێردەکەین، و ژیان چیە؟ ئایا ژیان دیاردەیەکی سەرسوڕهێنەر نیە؟ پەلەوەرەکان، گوڵەکان، درەختە سەر سەوزەکان، ئاسمانی شین و ئەستێرەکان. ڕووبارو ماسیەکان، هەموو ئەمانە و چەندین شتی دیش ژیان پێك دێنن.

ژیان هاوکێشەیەکی کۆنی فەقیرو دەوڵەمەندە، ژیان کێشمەکێشی نێوان دەستەی جۆراو جۆرو تیرەو نەتەوەو کۆمەڵگەکان، ژیان بیرکردنەوەیەکی باڵایە، ژیان شتێکە پێی دەڵێن مەزهەب، جگە لەمانە ئەندێشە شارراوە وردەکانی زەین، بەخیلی، پێش بڕکێ، پلەو پایە خوازی، دەمارگیری، ترس و ئومێدو هیوا.. بەشێکن لە ژیان، هەمو ئەمانەو چەندین شتی دیش ژیان پێك دێنن. بەڵام ئێمە بەگشتی تەنها خۆمان ئامادە دەکەین بۆ تێگەیشتنی لە گۆشەیەکی پچووکی ئەم ژیانە. ئێمە کاتێك تاقی کردنەوەیەك ئەنجام دەدەین کارێکی ڕاست دەکەین هاوسەری دەکەین، مناڵمان دەبێت و پاشان خێراتر لە جاران وەك ئامێرێکمان لێ دێت.

ئێمە لە ترس و نیگەرانیدا دەمێنینەوەو لە ژیان دەترسین، کەواتە ئایا وەزیفەی فێرکردن ئەوەیە کە یارمەتیمان بدات بۆ دۆزینەوەی باشترین کار یان ئامادەمان کات بۆ ژیانێکی باشتر؟ کاتێك شانازیمان کرد بەخۆمانەوەو چوینە ریزی ژنان و پیاوانی داهاتووەوە چی ڕوودەدات؟

ئایا، هەرگیز پرسیوتە کاتێك گەیشتیتە تەمەنی گەشە، چی دەکەیت؟ ڕەنگە هاوسەری بکەیت و بێ ئەوەی بەخۆت بزانیت دەبیتە دایك یان باوك، لەم کاتەدا بەکارێکەوە لە دەرەوەی ماڵ یان بەجێبەجێکردنی ئەرکی ڕۆژانەی ناوماڵ دەبەسترێیتەوە کە لەوەش دا وردە وردە دەژاکێیت. ئایا چارەنوسێکی وا چاوەڕوانتە؟ ئایا هەرگیز پرسیارێکی وات لە خۆت کردووە؟ ئایا پێویست نەبوو پرسیارێکی وا لەخۆت بکەیت؟ ئەگەر لە بنەماڵەیەکی دەوڵەمەندبیت لەوانەیە هەر لە ئێستاوە کارێکی باشت بۆ لەبەرچاو گیرابێت ولەوانەیە بە باوکتان کارێکی باشتان بخاتە بەردەست و یان ئاهەنگێکی گەورەی زەواجتان بۆ ساز بکات، بەڵام لەم کاتەش دا دیسان دەپوکێیتەوەو وردە وردە ڕووەو نەمان دەبێتەوە، هەر کات فێربوون نەتوانێت تۆ لە پانتایی بەرفراوانی ژیان، خاڵە لەموو باریکترەکانی، جوانیەیە سەرسوڕهێنەرەکانی، خەم و شادییەکانت تێ بگەیەنێت. بێگومان مانایەکی وای نابێت، ئەتوانێت ژیانێکی سادەو کارێکی باشت بۆ دابین بکات، بەڵام پاش ئەوە چی؟ کاتێك زەینتان لە پرۆسەی بەدەست هێنانی هەموو ئەمانەدا سست سواو دەبێت، ئەم هەموو سستی و سواوییە بێ هودەیە چ سودێکی دەبێت؟ کەواتە لەبەرئەوەی کە گەنجیت، ئایا نابێت بەدوای ئەوەدا بگەڕێیت کە ژیان چ واتایەکی هەیە؟ ئایا مانای ڕاستەقینەی فێربوون ئەوەنیە کە هوشیارتان کاتەوەو وەڵامی ئەم هەموو مەسەلانە بداتەوە؟

ئایا، دەزانیت کە هۆش چ مەفهومێکی هەیە؟ بێ گومان هۆش زەرفییەتێکە کە بە یارمەتی ئەوەوە بتوانین ئازادانە، بێ ترس، بەبێ هیچ نیگەرانییەك و بێ هیچ لە قاڵب دانێك بە شێوەیەك بیر بکەینەوە کە خۆمان دەست بکەین بە دۆزینەوەی واقعیەت و ڕاستییەکان، بەڵام هەرکاتێك بترسین، هەرگیز کەسێکی هۆشمەندمان لێ دەرناچێت.

لە خۆبایی بوون هەرچۆنێك بێت، نیگەرانی و ترس دروست دەکات و ناهێڵێت زەمینێکی ڕۆشن و وردمان هەبێت وەك کەسێکی هۆشمەند. لەبەرئەوەی گەنجیت پێویستە کە لە کەشێکی ئارام و بێ ترس و نیگەرانی دا بژیت، زۆربەمان کاتێك دەچینە تەمەنەوە دوچاری ترس و نیگەرانی دەبین. دەترسین کارەکەمان لەدەست بدەین، لەداب و نەریتەکان دەترسین. لەهاوسەرو دراوسێکانمان دەترسین، دەترسین کە ئاخۆ سەبارەت بە ئێمە چۆن بیر دەکەنەوە، لە مردن دەترسین،

هەریەك لە ئێمە بەشێوەیەك دەترسین لە هەر شوێنێكیش ترس هەبێت ئیتر نیشانەیەك لە هۆشمەندی نیە. ئایا هەموومان كە گەنجین دەتوانین لە كەش و هەوایەك دا ژیان بەسەر بەرین كە هیچ نیشانەیەك لە ترس و نیگەرانی تیا نەبێت و لەهەموو شتێكدا ئازادبین، ئەو ئازادییە نا كە هەرچی دڵمان بیەوێت بیكەین، بەڵكو ئەو ئازادیەی كە بتوانین بەهاوكارییەكەی پرۆسەی هەموو ژیان تێ بگەین.

ژیان، بەڕاستی جوانە، ژیان ئەوشتە ناشرینە نیە كە ئێمە خۆمان دروستمان كردووە هەموو ئێمە، تەنها كاتێك دەتوانین دەوڵەمەندی، جوانی، ڕازاوەییمان بەدڵ بێت كە بەرامبەر هەموو شتێك بوەستین، دژی داب و نەیتە باوەكان، دژی كۆمەڵی خراپ بە ڕەنگاربببینەوە و بەلابردنی ئەمانە خۆمان وەك مرۆڤێك تێبگەین كە واقیعیەت چیە؟ یان بەواتایەكی دی پێویستە بۆ تێگەیشتنی واقیعیەت خۆمان خەریكی دۆزینەوەو داهێنان بكەبن. نەك لاسایی بكەینەوە، ئەوەیە فێركردنی ڕاستەقینە؟ ئایا وانیە؟ هاودەنگی لەگەڵ كۆمەڵ، دایك و باوك، ئەمە ڕێگەیەكی ئاسان و بێ مەترسییە بۆ بوون، بەڵام ژیانی ڕاستەقینە نیە چونكە ئەم هاودەنگییە، ترس، پوكانەوەو مەرگ لەگەل خۆی دادێنێت ژیانی ڕاستەقینە بەو مانایەیە كە خودی ڕاستیەكان تێ بگەین و ئەم شتانەش كاتێك بوونیان دەبێت كە ئازاد بین، كاتێك كە شۆرشێكی بەردەوام لە دەروونتانا بەرپا دەبێت، بەڵام دەست خۆشیت لێ ناكرێت، هیچ كەس پێت ناڵێت پرسیاربكەیت و یان خۆت تێ بگەیت كە خوا چیە؟ عەشق چیە؟ چونكە هەركاتێك ئاژاوەبنێتەوە لەبەرامبەر ئەو شتانەی كە نادروستە دەبیتە كەسێكی زۆردار دایك و باوك و كۆمەڵ دەیانەوێت كە تۆ ژیانێكی ئارام و بێ كێشە بەسەر بەریت هەروەها خۆشت دەتەوێت بەبێ مەترسیو ئارامی بژیت، ئەم جۆرە ژیانەش بەگشتی بەو واتایەدێت كە بەلاسایی كردنەوەو لە ئەنجام دا لە ترسا بژیت، بەڵام بێ گومان وەزیفەی فێركردن ئەوەیە، كە یارمەتی هەریەك لە ئێمە بدات تا ئازادانەو بێ ترس بژین، ئایا شتێكی دی جگە لەمە؟ بەدی هێنانی كەشێكی وا كە نیشانەی ترسی تیا نەبێت پێویستی بە بیركردنەوەی زۆر هەیە لەلایەن ئێوەو مامۆستاو فێركارانەوە. ئایا دەزانیت كە شتێكی وا چ مەفهومێكی هەیە؟ و خوڵقاندنی پێگەیەكی ئارام و بێ مەترسی چ شیرین و دڵرفێنە؟ ئەمە ئێمەین كە پێویستە كەشێكی وا بەدی بێنین، چونكە دەبینین كە جیهان چەندین جەنگی بەردەوامی بێ كۆتاییە، جیهان چەند سیاسەتمەدارێك ڕێبەری دەكات كە هەمیشە بەدوای بەدەست هینانی هیزو دەسەلاتەوەن، جیهانی پۆلیس، سوپا، ژنان پیاوانی لە خۆباییە كە هەموویان تینوی پۆستی باشترن و بۆ دەستەبەكردنیشی هەمیشە لەگەڵ یەكتریدا ناكۆكن جیهانیك كە ئیمە تیایدا دەژین، جیهانیكی دیوانەیەو هەموو كەسیكیش دژی ئەوانی دی لە كیشمەكیشدان تا ژیانیكی ئارام و پیویستیەكی گرنگی بەئاسانی دەستكەویت.

باوەرە دژ بەیەكەكان، جیاوازی چینایەتی، جیاكاری رەگەزی و هەموو ستەمەكانی دی جیهانی پارچە پارچە كردووەو و ئەمەش جیهانیكە كە وامان لی دەكات رابیین لە گەلیداو خووی پیبگرین و تۆش دەست خۆشیت لی دەكریت كە لەناو كۆمەڵدا لە قالب درابیت و هەمیشە لەو قالبەدا بمینیتەوە.

ئیستا، ئایا وەزیفەی فیركردن تەنها ئەوەیە كە یارمەتیمان بدات لەگەڵ سیستمە كۆمەڵایەتییە رزیوەكان دا هاودەنگبین، یان دەبیت وەرزیفەكەی ئەوەبیت كە بتانكاتە كەسیكی ئازاد، ئازادییەك كە بتوانیت لەوەی پەی بە كۆمەلگەیەكی جیاواز بەریت.. جیهانیكی نوێ.

ئیمە دەمانەویت ئەم ئازادییەمان هەر ئیستا هەبیت، نەك لە ئایندەدا، چونكە ئەگەر بەم چەشنە نەبیت لەوانەیە هەموومان نابوودبین، ئیمە دەبیت بە پەلە پیگەیەكی پر لە ئازادی بە دەست بینن، كە بەهاوكاری ئەو ئازادیە بتوانین بژین. تەنها خۆت راستیەكان بدۆزیتەوە تا هۆشمەندبیت و بتوانیت رووبەرووی جیهان بیتەوەو لی‌ی تیبگەیت نەك بە تەواوەتی هاودەنگی بیت. بەشیوەیەك كە لە دەروونتاندا، لە قولایی ناختان دا شۆرشیكی بەردەوام لە هەلچوو نابیت،

چونکە تەنها ئەوانەی کە لە ناخیاندا شۆڕشێکی بەردەوامی دەروونی هەیە (هەن)، کەتێ دەگەن هەقیەت چیە، نەك كەسێك بە نەتەواوەتی پابەندی داب و نەریتەکان بێت. تەنها زەمانێك حەقیقەت، خوایان عەشق دەدۆزینەوە کە بەردەوام پرسیار بکەین و بەردەوام تەماشاکەین و سەرقاڵی فێربوون بین، بەلاَم ئەگەر لە ترس و نیگەرانیدا بژین ناتوانین بیر لەپرسیارکردن بکەینەوەو ناتوانین سەرقاڵی فێربوون بین و ناتوانین وردبین و هوشیار بین، بۆیە بێ گومان وەزیفەی فێرکردن ئەوەیە، ئەو مەترسیەی کە ئەندێشەی مرۆڤ، پەیوەندییەکان و عەشقەکەی نابود دەکات لەبنەوە لەناخمان دا ڕیشە کێشکات.

لەوانەیە بتوانین لە گۆشە نیگایەکی دیکەوە لە ترس بکۆڵینەوەو ترس کاریگەرێتی خۆی هەیە لەسەرمان و مایەی سەرهەڵدانی هەموو کیشەکانە، ترس کارەکانمان تێك ئەدات، مەگەر ئەوەی بە قوڵی تەماشای بکەین و لێی تێ بگەین. ترس بەشەکانی ئەندێشەمان تێکەڵ دەکات و ژیانمان بەرەو لارێ دەبات، لە نێوان ئێمەو خەڵکیدا دیوارێك دروست دەکات و وبێ گومان عەشق لەبەین دەبات و نابوودی دەکات. بۆیە هەرچەندە زیاتر بچینە قووڵایی ترسەوەو زیاتر لێی شارەزابین بەڕاستی لە ترس ئازاد دەبین و پەیوەندیمان بە ڕووداوەکانی دەوروبەرمان زیاد دەبێت و ئێستا پەیوەندیە ژیارییەکانمان لەگەڵ ژیان دا زۆر کەمە، ئایا وانیە؟ بەلاَم هەرکاتێك بتوانین خۆمان لە کۆت و بەندی ترس دەرباز بکەین ئەوکات پەیوەندی جۆراو جۆر، تێگەیشتنی ورد، هاودڵی ڕاستەقینەو ڕۆحێکی عەشق پەروەرمان دەبێت. ئاسۆی ژیانمان بەرینتر دەبێت، بۆیە ڕێگەمان پێ بدە تەماشا بکەین، لەوانەیە بتوانین لە گۆشەنیگایەکی دیکەوە لە ترس بکۆڵینەوە. پێم سەیرە، ئایا هیچ کاتێك تێبینی ئەوەت کردووە کە زۆربەمان داوای جۆرە ئارامییەکی دەروونی دەکەین، ئارەزووی کەسێك دەکەین کە چۆکی بۆ دابدەین کرنوشی بۆ بەرین وەك چۆن منداڵێك بەدایکیەوە دەنوسێت، ئارەزووی پشت و پەنایەك دەکەین کە پاڵی پێوە بدەین. یان کەسێکمان دەوێت خۆشی بوویێن. ئێمە ئەگەر هەست بە ئارامی و ئاسایش نەکەین و بێ پارێزەرێکی زەین بین، هەست دەکەین لە دەست چووین، ئایا ئەمە وانیە؟ ئێمە خوومان گرتووە بە چۆك دادان لە بەردەم خەڵکی داو هەمیشە چاوەڕوانی ئەوەین کە یارمەتیمان بدرێت و ڕێنمایی بکرێین و بێ ئەم پشتیوانییە هەست بە ئاڵۆزی و ترس دەکەین، نازانین چۆن بیر بکەینەوەو چی بکەین،هەر ئەوەندەی تەنها بووین هەست بە ترس و دوو دڵی و گومان دەکەین، ئایا وانیە؟

لەبەرئەوە ئێمە شتێکمان دەوێت کە هەست بە دڵنیایی بکەین، ئێمە چەند چەترێکی جۆراو جۆرمان هەیە هەروەها پاڵپشتی دەروونی و دەرەکیمان هەیە، کاتێك کە دەرگا و پەنجەرەکانی ماڵەکەمان داخست و لە ژوورەوە ماینەوە هەست بە ئارامی و دڵنیاییەکی زۆر دەکەین، ئیتر ناترسین کە کەسێك بێتەسەرمان. بەلاَم ژیان بەم چەشنە نیە، ژیان بە بەردەوامی لە دەرگاکەمان دەدات و هەوڵ دەدات بە زۆر پەنجەرەکانمان بکاتەوە تا وامان لێ بکات زیاتر ببینین. ئەگەر ئێمە دەرگاکانمان داخست و پەنجەرەکانمان جووت کرد ئەوا دەرگا لێدانەکە زیاترو زیاتر دەبێت. هەرچەندە هەست بە ئارامی بکەین ژیانیشمان ئارام دەبێت و هەرچەندە کە زیاتر بترسین و خۆمان لە قاڵب بدەین ترسمان زیاتر و زیاتر دەبێت، چونکە ژیان وازمان ناهێنێت. ئێمە حەز لە ژیانی ئارام دەکەین بەلاَم. ڕووداوەکانی ژیان ئەوە دەسەلمێنێت کە ناتوانین ئارام بین و لە ئەنجام دا جەنگ دەست پێ دەکات.

ئێمە لە پەنای کۆمەڵ، داب و نەریت، پەیوەندیمان بە هاوسەر، دایك و باوکمانەوە دەگەڕێن بەدوای ئارامیدا، بەلاَم ژیان هەمیشە لە دەرو دیواری ئێمەدا دەرزو کەلێن دروست دەکات.

ئایا هەرگیز سەرنجی ئەوەت داوە کە بیرۆکەکان چۆن سەر هەڵدەدەن؟ زەین چۆن دەکەوێتە جەنگەوە لەگەڵیان، تۆ بیرۆکەیەکت هەیە سەبارەت بە شتێکی جوان کە لە کاتی پیاسەکردن دا بە خەیاڵتا هاتووەو دێتەوە یادت، تۆ

کتێبێکت خوێندۆتەوەو لەو بیرۆکەیەی کە لە زەینتا دروست بووە لەگەڵیا ئەجەنگێیت؟ بۆیە پێویستە بزانین کە بیرۆکەکان چۆن لە زەین دا سەرهەڵدەدەن و چۆن دەبێتە هۆکاری ئارامی و دڵنیایی دەروونی، شتێك کە زین لە گەڵیا بجەنگێت. ئایا هەرگیز بیرت لە مەسەلەی بیرۆکەکان کردۆتەوە، هەرکاتێك تۆ بیرۆکەیەکت هەبێت و من بیرۆکەیەکی دیکەم هەبێت و هەریەکەمان وابزانین کە بیرۆکەکەی ئێمە لە هی ئەو باشترە. ئەم کارە جەنگ لە نێوانماندا بەرپابکات؟ من هەوڵ دەدەم تۆ قەناعەت پێ بکەم و تۆش هەروەها، هەموو جیهان لەسەر بنەمای بیرۆکەکان و کێشمەکێش نێوانیان ریزبەندی کراوەو هەرکات وردبینانە تەماشایان کەیت تێ دەگەرێت ئەم سووربوونە بۆ بیرۆکەکەت کارێکی بێ مانایە. بەڵام ئایا لەوە ورد بویتەوە کە چۆن دایك و باوك و مامۆستاکانت و هەریەك لە نزیکەکانت بە چ گەرمو گوڕی و بە چ حەزو ئارەزوییەکەوە تەماشای دەکەن و بەرگری لێ دەکەن.

ئێستا دەبێت تێبگەین کە هەر بیرۆکەیەك چۆن سەرهەڵدەدا؟ چۆن بیرۆکەیەك پەسەند دەکەین بۆ نمونە کاتێك بیرۆکەیەکت لا دروست دەبێت بۆ پیاسەکردن، ئەم بیرۆکەیە چۆن لە دەروونتا سەرهەڵدەدا. زۆر جوانەکە چونێتی ئەم سەرهەڵدانە تێ بگەیت، هەرکاتێك کە وردبین بیت تێ دەگەین کە چۆن بیرۆکەیەك لە دەرونتا سەرهەڵدەداو چۆن دەکەویتە جەنگەوە لە گەڵیداو هەموو شتەکانی دی دەخاتە لاوە.

ئایا وانیە، پێش ئەمجارە تۆ چویتە دەرەوەو پیاسەت کردووەو چێژت لێ وەرگرتووە ئێستا دەتەوێت جارێکی دی ئەم کارە دوبارەکەیتەوە، بۆیە سەرەتا بیرۆکەکە سەرهەڵدەداو دوایی دەبێت بەکردار، کاتێك ئوتومبیلێکی جوان دەبینیت هەستێك لە ناختان دا دروست دەبێت، ئایا وانیە؟ هەستەکە هەر لەگەڵ یەکەم سەرنج دا دروست دەبێت. بینینی ئوتومبیلەکە ئەم هەستەمان لا دروست دەکات، لەگەڵ ئەم هەستەدا بیرۆکەی (من ئەم ئوتومبیلەم دەوێت) ، (ئەمە ئوتومبیلی منە) مان لا دروست دەبێت و دواتر ئەم بیرۆکەیە هەموو وجودمان داگیر دەکات.

ئێمە لە پەنای دارایی و پەیوەندییەکانی دەرەوەو باوەڕو بیرۆکەکانی دەروونمان دا دەگەڕێین بەدوای سەلامەتیدا، من باوەڕم بە خواو بە دۆعاو نزا هەیە، من لەو باوەڕەدام کە دەبێت بەشێوەیەکی تایبەت هاوسەرەکەم هەڵبژێرم، من باوەڕم بە ژیانەوەو بەژیانی پاش مردن هەیە. ئەم باوەڕە بەهۆی حەزو ئارەزووەکانی منەوە سەریان هەڵداوەو بەرگرییان لێ دەکەم، من بۆ خۆم سەلامەتی دەرەوەو ناوەوەم دروستکردووە و ئەگەر ئەمانەم لێ بسێننەوەو یا دەربارەی ئەوانە چەند و چۆنم لەگەڵ دا بکرێت و هەڕەشە لە سەلامەتیەکەم بکرێت ئەوا منیش دەکەومە جەنگەوە لەگەڵت.

با سەیرکەین، ئایا بەڕاستی شتێك هەیە بەناوی سەلامەتی؟ ئاگاداریت ئێمە سەبارەت بە سەلامەتی شك و گومان هەیە، ئێمە لە پاڵ دایك و باوکمان و لە پەنای کارەکەمان دا هەست بە دڵنیایی و ئارامی دەکەیت، شێوەی بیرکردنەوەمان، شێوەی ژیانمان، شێوەی سەرقاڵ بوونمان بە مەسەلەکان، هەموو ئەمانە بە شێوەیەکە کە هەستی دڵنیایی مان لا دروست دەکات. بەڵام ئایا هەرگیز بەڕاستی دەتوانین دڵنیابین لە دەوروبەرمان؟ لەوانەیە سبەینێ تێك بشکێین، لەوانەیە دایك یان باوکمان لە دەست بەین، لەوانەیە بەیانی شۆڕشێك هەڵگیرسێت، ئایا لە بیرۆکەو خەیاڵەکانمان دا سەلامەتی هەیە؟ ئێمە ئارەزوومەندین کە وابیربکەینەوە کە لە پەنای بیرۆکەو باوەڕەکانمانەوە بتوانین هەست بە دڵنیایی و ئارامی بکەین، بەڵام ئایا بەڕاستی وایە؟ ئەمانە هەمووی دیواری ساختەن، ئەمانە هەمووی ئەنجامی بۆچوونی ئێمەیە سەبارەت بە

چەمکە جۆراوجۆرەکان یان بەتەواوەتی ڕەنگدانەوەی هەستەکانە ئێمە دەمانەوێت لەو باوەڕەدابین کە خواییەك هەیەو چاودێری و ئاگاداریمان لێ دەکات، بۆیە هەرکات وردبینانە لەسەلامەتییە دەروونی و دەرەکییەکانمان کۆڵیەوە دەتوانین بگەینە ئەو ڕاستییەی کە لە جیهاندا هیچ جۆرە دڵنیاییەك نیە.

بەپێی ئەم ڕاستیانە، ئەندێشمەندی ڕاستەقینە کەسێکە کە خۆی لە بەندوکۆتی هەموو جۆرە سەلامەتییەکی دەرەکی و ناوەکی دەرباز بکات، کارێکی واش بە تەواوی سەختە، چونکە بەو مانایەیە کە ئێمە تەنهاین، تەنهایی بەو واتایەی کە ئێمە پابەندین. کاتێك کە ئێمە پابەندی شتێك دەبین ئیتر ترسی لە دەست دانیمان لا دروست دەبێت و شوێنێك کە ترسی تیادابێت ئیتر نیشانەیەك لە عەشقدا پەیدا نابێت، هەستکردن بە تەنهایی کاتێك سەرهەڵدەدا کە تەنهاینو نەزانین چی دەکەین، نیگەران بین، کاتێك بیرۆکەکان کۆنترۆڵماندەکەن و بیرو باوەڕەکان سەراپا وجودمان دەتەنێتو لە دەوروبەرمان دەکات ئەو کاتە دەترسین و لێی هەڵنایەینو کاتێکیش ترساین، ترسەکە کوێرمان دەکات.

بۆیە مامۆستایان، دایکان و باوکان دەبێت بە هاوکاری یەکتری کاربکەن بۆ چارەسەرکردنی ترس، بەڵام بەدبەختانە دایکان و باوکان لەوە دەترسن ڕێگەی نادروست بگرنو ئاشکراشە لە عەشق دەترسن، بۆیە چاوەڕوان دەکەن کە ئەم یان ئەو کارە ئەنجام بدەن، بەڵام هەرکات لە پشتی ئەوانەوە هەنگاوت نا، تی دەگەیت کە ترسیك دایان دەگریت سەبارەت بە ئایندەتان، و دەترسن کە لە ئایندەدا کۆمەڵ ریزتان لێ نەگریت، هەروەها خۆشتان لەوە دەترسن چونکە لە زووەوە ئیوەش پابەندی دەوروبەرو خەلکی دیکەن.

بۆیە زۆر گرنگە هەر لە سەرەتای ژیانتەوە خۆت دەست بکەیت بە پرسیار کردنو بونیادی ئەم هەستە ترس هینەرانە تیك بشکینیت تا دەوروبەرتان ترسیکی وا دایان نەگریتو لە دەوروبەرتان نەکەن و مرۆڤیکی ئازادو دڵو دەرونیکی زیندوو بونیادنەر دروست بکەن.

وەرزش بەرگری لەش بەهێز دەکات

تۆژینەوەیەکی نوێ لە تۆکیۆ ئاشکرایکرد وەرزش نەك هەر ئیسکی کەسانی بە تەمەن بەهێز دەکات بەلکو یارمەتی چالاککردنی بەرگری و کەمکردنەوەی مەترسی توشبوونیان بەنەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە دەدات.تویژەرەوەکانی زانکۆی تۆکیۆی یابانی لە دوای چاودیریکردنی ٤٥ پیاو و ژن کە ناوەندی تەمەنیان ٦٥ ساڵ بوو بۆیاندەرکەوت ئەو کەسانە کە بۆ ماوەی ١٢ مانگ وەرزشیان کردووە هەر جارەی ٦٠ خولەك و هەفتەی جاریك، ئاستی پرۆتینی بەرگری ئەمینۆ گلۆبیولین -A- (SIgA) کە لە لیکدا هەیە بەرز بۆتەوە ئەمەش بە بەراورد کردنی لەگەڵ پیش دەستپیکردنی وەرزشەکەو لەدوای چوار مانگ و پاشان لەدوای ١٢ مانگ، ئەم پرۆتینە گوزارشت لە کۆئەندامی بەرگری دەکات کە لە شدا بۆیە ئەوکەسانە بە ریژەیەکی تیبینی کراو ئاستی بەرگرییان بەرز بۆوە، ئەم زیاد بونەش بەزیادبونی ماوەی وەرزشەکە زیاتر دەبیت. هەروەها تویژەرەوەکان لە گۆڤاری پزیشکی وەرزشیدا بلاویانکردەوە هەوکردنی جۆگەی هەناسەدان لە بەشی سەرەوەیدا کە بەهۆی ڤایرۆسەوە یان بەکتریاوە یان وردە زیندەوەری دیکەوە رودەدات و نەخۆشییەکی باوە لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو نەخۆش پیوستی بە مۆلەت دەبیت و مەترسیشی بۆ سەر تەندروستی کەسانی بە تەمەن زیاترە چونکە لەگەڵ چوون بەتەمەندا کۆئەندامی بەرگری لاواز دەبیت و بەرگری دژی میکرۆب کەمدەبیتەوە. بەپیی ئەو ئەنجامانەی دەستیانکەوتووە راهینانە وەرزشییەکان بەشیوەیەکی ریکوپیك کاری بەرگری دەردراوی بە کەسانی بەتەمەن و گەنجیشدا چالاك دەکاتەوە.

سیوە حەمە خزر Internet

ترس لە خوێندنگە

تەها

لەگەڵ دەستپێکردنی ساڵی خوێندندا زۆربەی منداڵان، بە تایبەتی ئەوانەی لە پۆلی یەکەم و دووەمی سەرەتایین، لە خوێندنگە دەترسن و دەیانەوێت خوێندن ڕەتبکەنەوەو نەخوێنن. لە ڕاستیدا ترسی ئەو منداڵانە ترسێکی ڕاستەقینەیەو پێویستی بە توێژینەوەو لێتێگەیشتن هەیە، لەبەرئەوەی گرفتی منداڵ لە خوێندنگە و نەخوێندن، گرفتێکی ئەندێشەیی یان خەیاڵپڵاوی نییە لای منداڵ، بەڵکو گرفتێکی ڕاستەقینەیەو لای زۆربەی منداڵان بە دەردەکەوێت، ئیدی تەمەنیان هەرچەندێك بێت و بە جیاوازی ئەو خوێندنگایەی ڕووی تێدەکەن، زۆربەی ئەو منداڵانە بە ڕاستی نەخۆشن، بەڵام کاری دۆزینەوەو دیاریکردنی ئەو ترسە لە سەرەتای دەرکەوتنیدا بە گژداچوونەوەیەکی گەورەی خێزان و خوێندنگا دادەنرێت.

لە خوێندنگەی سەرەتاییدا چەندین مەسەلە دەربارەی ئەو گرفتانەی ڕووبەڕووی منداڵ دەبنەوە باس دەکرێن، وەك گرفتی ترسی منداڵ لە خوێندنگە، یان ڕەتکردنەوەی خوێندن، دیارە ترسێکی زۆری منداڵانیش ڕێگە لە گەشەکردنی دەروونی ئەو منداڵە دەگرێت و کاردەکاتە سەر ئاستی خوێندن و توانای منداڵەکە.

زۆرجار ئەم ترسە لە ڕێگەی نیشانە دەرەکییەکانەوەو هەڵسوکەوتەکانی منداڵ دەتۆژێتەوە، وەك: ترسی منداڵ لە خوێندنگەکەی، یان لە مامۆستایەك، یان لە هەموو مامۆستاکان، یان لە منداڵی دیکەی نێو خوێندنگەکە، هەندێك توێژینەوەش لە ڕێگەی ئەو گرفتانەوە بە ئەنجام دەگەیەنرێت کە دوچاری خوێندنگە دەبێتەوە، وەك نزمی ئاستی خوێندکاران بە گشتی. ئەوکەسەی خەریکی توێژینەوەی ئەم دیاردەیە دەبێت، دەبینێت چەندین هۆکاری دەروونی- ئاگایی و نائاگایی- منداڵەکە بە نێویەکداچوون، لەبەرئەوەی گرفتی ئەم دیاردەیە لە منداڵاندا بۆ چەندین هۆکاری دەروونی، فسیۆلۆژی، بۆماوەیی، خێزانی و هەروەها هۆکارەکانی خوێندنیش دەگەڕێتەوە.

ئێمە لەم باسەدا سەرنج دەخەنیە سەر ژینگەی خێزانی و کارلێکەکانی ناو خێزان و ڕۆڵی خێزان لە چارەسەرکردنی ئەم ترسە لای منداڵان، چونکە ڕەفتاری منداڵ پێ بەپێی قۆناغەکانی ژیانی منداڵی و ژینگە خێزانییەکەیەوە هەنگاو دەنێت، هەر ئەو ژینگە خێزانیەش لە پێکهێنانی کەسایەتی منداڵ و چۆنیەتی گەورەبوونی ئەو منداڵە ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت.

ڕەتکردنەوەی دەروون و دەربڕینی جەستە

ڕۆیشتنی منداڵ بۆ خوێندنگە بە کۆتایی قۆناغێك و سەرەتای قۆناغێکی نوێ دادەنرێت لەسەر ئاستی کات و هەروەها دەروونیش، لەبەرئەوەی خوێندن دەبێتە ئەزموونێکی نوێ لە ژیانی منداڵدا، ئیدی پێشتر چووبێتە باخچەی ساوایان یان نا. ژینگەی خێزان و باخچەی

ساوایانیش بە ڕێژەیەکی زۆر لە ژینگەی خوێندنگە جیاوازن، خوێندنگە لای منداڵ شوێن و جیهانێکی نوێیە، لەبەرئەوە دەبینین لە سەرەتای دەستپێکردنی خوێندندا منداڵان دەکەونە حاڵەتێکی پڕ لە ترس و دوودڵی و بێزارییەوە، هەر ئەو ژینگەیەش منداڵان ناچار دەکات خۆیان لەگەڵ ئەو جیهانە نوێیەدا بگونجێنن و لەگەڵ منداڵانی نامۆ بە خۆیان و کەسانی– مامۆستایانی– گەورەتردا هەڵبکەن و، بە ناچاریش وانەکانیان ئامادە بکەن کە بە لایەنەوە زۆر سەخت و گرانن، تەنانەت هەندێکیان وا هەست دەکەن چوونیان بۆ خوێندنگە مانای مردنیان دەبەخشێت!

لە ئەنجامی ئەو ترسو دڵە ڕاوکێیەداو بەهۆی چەندین هۆکاری دیکەشەوە منداڵ خوێندنگە ڕەتدەکاتەوەو زۆربەیان بە ئاسانی و بە بێ دیاریکردنی هۆکارێك دەڵێن: ناچینەوە بۆ خوێندنگە، بەڵام هەندێکی دیکەیان بە باسکردنی چەندین هۆکار وەك ترسیان لە منداڵێکی گەورەتر خوێندنگە ڕەتدەکەنەوە. زۆر جار منداڵان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ ترسی خۆیان دەرنابڕن، بەڵکو چەند نیشانەیەکی ئەندامییان تێدا بەدی دەکرێت و ئاستی نیگەرانیانی لێوە بەدەردەکەوێت، بە تایبەتی کاتی بەیانیان کە داوایان لێدەکەین خۆیان ئامادە بکەن و بەرەو خوێندنگەکەیان بڕۆن.

زاناکان لە دیاریکردنی زاراوەی – ترسی خوێندن–دا جیاوازن، هەندێکیان بەم دیاردەیە دەڵێن ڕەتکردنەوەی خوێندنگە– School Refusal–، هەندێکیشیان بە شێوەیەك لە شێوەکانی ڕاکردن لە خوێندنگە لە قەڵەمی دەدەن، بەڵام چەند زانایەکی دیکە زاراوەی نیگەرانی جیابوونەوە –Separation Anxiety– بۆ ئەم دیاردەیە بەکاردەهێنن. بەڵام زاراوەی ترسی خوێندن لە زاراوەی ڕاکردن لە خوێندنگە جیاوازە، چونکە ئەو منداڵەی لە خوێندنگە خۆی دەدزێتەوەو بەبێ ئاگاداری دایك وباوکی حەزدەکات بەنێو شەقام و کۆڵانەکاندا بگەڕێت، مەرج نییە ئەو منداڵە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لە خوێندن بترسێت، هەروەها ئەم زاراوایە لە چاو زاراوەی نیگەرانی جیابوونەوەشدا هەر جیاوازە، چونکە ئەو منداڵەی بەدەست نیگەرانی جیابوونەوەوە دەناڵێنێت، لە گۆڕان دەترسێت، تێکچوونە ویژدانیەکانیش لای ئەو منداڵانە زیاترە کە بە دەست نیگەرانی جیابونەوەی خوێندنیانەوە دەناڵێنن، هەروەها ئەو نیگەرانییە زیاتر ڕووبەڕووی منداڵێك دەبێتەوە کە لە یەکێك لە باوانی جیابۆتەوە، یاخود لە دایك و باوکیشی جیاکراوەتەوە، بەڵام ترس لە خوێندنگە، ترسێکی زۆری نالۆژیکی منداڵەو بەندە بە ڕۆیشتنیەوە بۆ خوێندنگە، کە دواتر دەبێتە هۆی دابڕانێکی کاتی یان هەمیشەیی منداڵەکە لە خوێندنگە، ئەم ترسە چەندین حاڵەتی تێکچوونی دەروونی و هەڵچوونی کتوپڕی لەگەڵدایە و هەروەك نیشانە نەخۆشییەکان دەردەکەوێت، وەك ترسێکی زۆر، گۆڕانی کتوپڕی میزاج و گرتنەبەری چەندین ڕێگە بۆ خۆ دوورخستنەوەی لە خوێندنگە، چ بە کەمتەرخەمی کردن لە ئامادەکردنی وانەکانیدا بێت، یان بە ناڵاندنی بەدەست ئازاری ئەندامێکی لەشی و هەر هۆکارێك کە لە ماڵەوە بیهێڵێتەوە.

زۆر جار دایکان و باوکان بەرامبەر ئەم دیاردەیە ناتوانن بە زۆر منداڵەکانیان بنێرنەوە خوێندنگە کە خۆشیان بەم گرفتە نیگەران دەبن، وەك باسمان کرد هەندێك لەو منداڵانە ناتوانن بیانوو پاساوێك بۆ نەچوونەوەیان بهێننەوە، بەڵام هەندێکیان چەندین هۆکار باس دەکەن، ڕەنگە هەندێك لەو هۆکارانەی باسی دەکەن، گرفت و ئازاری ڕاستەقینەیان لە خۆ گرتبێت، وەك ئەوەی خوێندنگە کە خۆی بۆتە هۆکارێك و منداڵەکەی ترساندوە، یان گرفتی لەگەڵ منداڵی دیکەدا هەبێت. ڕەفتاری منداڵانیش پێش چوونیان بۆ خوێندنگە بە ئاشکرا دەردەکەوێت، نیگەران دەبن و ترس دایاندەگرێت، یان لە ماڵەوە دەمێننەوە، یان لە نیوەی ڕێگەی خوێندگەکەیان دەگەڕێنەوە، یان بە پەلە لە خوێندنگەوە بە بیانووی ئازارو نەخۆشی دەگەڕێنەوەو بە گەیشتنیان بە ماڵەوەش چاکدەبنەوە!

گەڕان بەدوای خێزاندا

بەبڕوای هەندێك لە زانایان هۆکاری ئەو ترسەی دوچاری منداڵان دەبێتەوە، لە خودی خوێندگەدا نییە، بەڵکو بەهۆی پەیوەندییە ناخۆشەکانی نێو خێزانەکانیانەوەیە. لەم

گۆشـەیەوە زۆربـەی تۆژەروانـی رەفتـاری منـداڵان لـەو بڕوایەدان کە منداڵ لە خێزانەوە روو دەکاتە خوێندنگە، ئەو خێزانەش تەنیا لە رووی ئەو خاسیەتانە تەماشا ناکرێت کە لە دایك و باوکەوە بۆ منداڵ ماوەتەوە، بەڵکو لە رەفتار و لە هـەموو لایەنـە شـاراوەکانی کەسـایەتی منداڵەکـەوە، خێزانەکانیش لە رووی هاندانی منداڵەکانیان بۆ خوێندن و لە چۆنیـەتی پـەروەردەکردن و دروسـتکردنی کەسـایەتی منداڵەکانیان لە یەکتر جیاوازن.

بە گوێرەی تۆژینەوەیەك، ئەو خێزانانەی کە ئەندامەکانی هەڵگری پلەی بەرزی خوێندنن و پلەوپایەی باشیان هەیە، ئەو خێزانانەن کە لەسەر بەرنامەیەکی رێك و پێکی خوێندن بەڕێوە دەچن و ئامرازەکانی پەروەردەکردنیکی دیموکراتی بۆ راگرتنی رەفتاری منداڵەکانیان بەکاردەهێنن، ژینگەی ئەم خێزانانەش ئارامەو پەیوەندییەکی باش و پتەو ئەندامەکان پێکەوە دەبەستێت و هەروەها دایك و باوکانیش بەرامبەر خێزانەکانیان تەواو لێپرسراون. بەڵام ژینگەی خێزانی ئەو منداڵانەی لە خوێندن و خوێندنگە دەترسن، ژینگەیەکی نا ئارامە، هەبوونی ناکۆکی و نائارامی لە نێوان دایك و باوکیاندا بووە بەهۆی پەیدابوونی ترس لە منداڵەکاندا و دروست بوونی هەستی بڕوا بەخۆنەبوون و نادڵنیایی لە ژینگەی دەرەوەیاندا، بە تایبەتی لە ژینگەی خوێندنگەدا. هەروەها پاراستنی زیاد لە پێویستی منداڵ لە لایەن دایك و باوکیەوە دەبێتە هۆی ملکەچ بوونی منداڵەکەیان کە دواتر توانای پشت بەخۆبەستن و زاڵ بوونی بەسەر رەفتارو کێشەکانیدا نابێت، لە هەمان کاتدا رێگە لە گەشەکردنیکی سروشتی و تەندروستی منداڵ دەگرێت کە بە ئاسانی لەگەڵ کەسانی دەرەوەی ماڵدا ناتوانێت هەڵبکات.

هەندێك لە زانایانی سەر بە قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونی، چوار نموونە یان لە کارلێکی خێزانیدا کردووە بە هۆکاری ترسی منداڵ لە خوێندنگە، ئەو نموونانەش ئەمانەن:

١-هەندێك لە دایکان بە مانەوەی خۆیان بە تەنیا لە ماڵەوە نیگەران دەبن و زۆر جار خۆیان رێگە بە منداڵەکەیان دەدەن کە نەچنەوە بۆ خوێندنگە، بۆ نموونە لە رۆژێکی باراناویدا، لە زۆر حاڵەتیشدا منداڵ بۆ خۆی هەست بەو نیگەرانییەی دایکی دەکات و دەیکاتە بیانوویەك بۆئەوەی نەچێتەوە خوێندنگە و لای دایکی بمێنێتەوە.

٢-کاتێك منداڵ لە خوێندنگە دەبێت، لەوە دەترسێت دایکی لە ماڵەوە تووشی کارەساتیکی ترسناك بێت، لەبەرئەوە لە ماڵەوە دەمێنێتەوە. ترس لە خوێندن بۆ خۆی ئەم هەستە ناخۆشەی لەلا دروست دەکات، دایك و باوك لە چاوی منداڵدا کەسە بەهێزەکانن و ئەو دەتوانێت بۆ هەموو شتێك پشتیان پێببەستێت، ئەگەر یەکێکیان نەخۆش بکەوێت، ئەوا تەواو نیگەران دەبێت.

٣-دایك لەوە دەترسێت منداڵەکەی لە خوێندنگە تووشی کارەساتێك بێت، لەبەرئەوە ناهێڵێت بچێتەوە خوێندنگە، خۆ ئەگەر منداڵەکەی نەخۆش بێت، ئەوا ترسی دایکەکە زیاتر دەبێت.

٤-ترسی منداڵ لە رۆیشتنی بۆ خوێندنگە رەنگە لە ترسی روودانی هەر شتێك بێت کە بە سەر خۆیدا بێت، زۆرجار ئەم ترسە بەهۆی هەرەشەکردنی دایك و باوك لە منداڵەکەیان شێدەکرێتەوە.

لەم نموونانەوە دەگەینە ئەوەی بڵێین بەردەوام نەبوونی منداڵ لە بەرنامەیەکی رێکوپێکی خوێندن- ئەگەرچی لە خوێندندا دوچاری هەندێك هۆکاری ترسێنەر دەبێتەوە- نەبە ستراوە بە ترسی منداڵ لە خوێندنگەوە، بەڵکو بەندە بە پەیوەندی ناریکی نێوان دایك و باوکی منداڵەکەوە. دەکرێت ئەو هۆکارە خێزانییانەی ترسی خوێندن لای منداڵ دروست دەکات بۆ ئەم خاڵانە کورت بکەینەوە:

١-فێربوونی ترس لە یەکێك لە باوانەوە بە شێوەیەکی راستەوخۆ، وەك ترسی یەکێکیان لە هەڵوێستە نوێیەکان، ئەم هەستەش ترس لە دەروونی منداڵدا دەخولقێنێت بەرامبەر هەڵوێستەکان، بە تایبەتی کاتێك منداڵ دەچێتە خوێندنگە وەك ژینگەیەکی نوێ.

٢-هەبوونی کێشە و گرفتی گەورە لە نێوان دایك و باوکدا، منداڵ لەو حاڵەتەدا وا دەزانێت کە پێویستە خۆی لە ماڵەوە بمێنێتەوە بۆئەوەی دایکی لە ستەم و زۆرداری باوکی بپارێزێت.

٣-پاراستن و چاودێری کردنیکی زۆر لە پەروەردەکردنی منداڵدا.

٤-بایەخنەدانی دایك و باوك بە منداڵەکەیان.

٥-لە دایك بوونی برا یان خوشك لە خێزاندا.

٦-مردنی یەکێك لە کەسوکارەکان لەوکاتەی منداڵ لە خوێندنگەیە.

هەبوونی پەیوەندی ناکۆك و ناجێگیر لە خێزاندا بە هۆکارێکی گرنگ دادەنرێت بۆ ترسی منداڵ لە خوێندنگە، ئەو خێزانانەی لە ژینگەیەکی ئارام و پەیوەندییەکی گونجاودا دەژین، منداڵەکانیان بە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە خوێندن دەترسن. لەبەرئەوە بوونی پەیوەندییە جێگیرەکانی خێزان بە باشترین پاڵنەری بڕوا بە خۆبوون لای منداڵ دادەنرێت، چ بڕوای بە خۆی، یان بە خێزانەکەی یاخود بە ژینگەکەی دەوروبەری.

چەند ڕێنماییەکی گشتی بۆ دایکان و باوکان:

١-ئەگەر دەمارگیری منداڵی بریتی بێت لە ترس بە هەموو شێوە جیاوازەکانیەوە- هەروەك هەندێك زانا جەختی لەسەر دەکەن، ئەوا پێویستە باوان شارەزای حاڵەتی دەروونی منداڵەکەیان بن لە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردنیدا، نابێت منداڵ لە مامۆستاکەی، یان لە شتەکانی دیکەی ژینگەی دەرەوە بترسێنرێت، چونکە زۆر جار ئەو ترسە دەبێتە هۆی ڕەتکردنەوەی تەواوی خوێندنگە لە لایەن منداڵەکەوە.

٢-پێویستە منداڵ فێری بۆچوون و ڕێڕەوە باشەکان بکرێت لە بارەی خوێندنگە و مامۆستاکان و پرۆسێسی فێربوون.. چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی حاڵەتی نەچوونەوەی منداڵ بۆ خوێندنگە.

٣-پێویستە دایك و باوك لەسەر ڕێکوپێکی بەرنامەی خوێندنی منداڵەکەیان کۆك بن، دەبێت ڕێگە بە منداڵەکەیان نەدەن لە بەر هەر هۆکارێك بێت خۆی لە خوێندنگە بدزێتەوە، ئیدی بیانووی هەرشتێك بێت، دەبێت باوك و دایك لە بیانووەکەی دڵنیابن.

٤-پێویستە باوکان هێزو توانای منداڵەکەی خۆیان بزانن و بە توانای منداڵانی دیکە بەراوردیان نەکەن، چونکە ئەو بەراوردکردنە دەبێتە هۆی هەستکردن بە لاوازی و بێ توانایی و بڕوا بەخۆ نەبوون لە دەروونی منداڵەکەیاندا.

٥-نابێت دایك و باوك لەبەرچاوی منداڵەکەیاندا شەڕ بکەن یان کێشەکانیان باس بکەن، چونکە ئەو ڕەفتارەی دایك و باوك پاڵ بە منداڵەوە دەنێت بڕوا بەکەسانی دەورروبەری نەکات.

٦-پێویستە دایك و باوك ژینگەیەکی ئارام و گونجاو بۆ گەشەکردنێکی تەندروستی دەروونی منداڵەکەیان برەخسێنن، وەکو دابینکردنی پێداویستییە دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتییەکان، ئەویش بە پەروەردە کردنێکی دروست و ڕاست، نەك بە پاراستنێکی زیاد لە پێویست، یان بەکارهێنانی توندو تیژی. پێویستە چاودێری کردن و پەروەردەکردنی منداڵەکان لە کەشێکی پڕ لە ڕێزو خۆشەویستیدا بێت.

Internet

لکاندنی جگەری باوکێك بۆ کوڕێکی (٩) ساڵەی!

ئەوانەی نەخۆشی جگەریان بووە تا ئێستا کەمێك شانسیان بووە بۆ بەردەوامی ژیانیان، چونکە جگەری ساغ و پێویست تەنها لەو کەسانەدا دەستەبەر کراوە کە تووشی مردنی مێشك بوون.

ئەنجامدانی شێوازێکی نوێی نەشتەرگەری بەهیوایەکی نوێ بۆ ئەم نەخۆشانە دێتە ئەژمار، منداڵێکی ئوستراڵیایی (٩) ساڵە وەك یەکەمین تاقیکردنەوەی بەشێك لە جگەری باوکی درێژە بەژیانی دەدات، لە کارێکی نەشتەرگەری دا کە ماوەی (١٥) کاژێری خایاند لە سەدا بیستی جگەری باوکی نەخۆش دەلکێنرێت بە جگەری لەکارکەوتوی ئەم منداڵەوە، بە وتەی پزیشکەکان لەو شوێنەی کە جگەری نەخۆشەکەی لێوە دەرنەهێنراوە بۆ ماوەی (٥) مانگی دیکە دەست بەچالاکی دەکات و لە ماوەی (٢) ساڵدا تەواو چاك دەبێتەوە، لەم ڕەوشەشدا نەخۆشەکە پێویستی بە بەکارهێنانی دەرمانە پارێزەرە هێورکەرەکانە، جگەری ئەم کوڕە منداڵە بەهۆی ڤایرۆسێکەوە لە کارکەوتبوو، بەم پێیەش پزیشکەکان ناچاربوون بەشی زۆری جگەرەکەی لە لاشەی دەربهێنن و بەشێك لە جگەرێکی ساغ بلکێنن بەلاشەیەوە، لەو شوێنەی کە جگەر بۆ ماوەیەکی دورودرێژ دەتوانێت وەکو خۆی بکات، پاش تێپەڕبوونی چەند هەفتەیەك جگەری منداڵەکە قەبارەی سروشتی خۆی وەردەگرێت، ئەم کارە نەشتەرگەریە بۆ دووەمین جارە لە سەرانسەری جیهاندا ئەنجامدەدرێت، ئەم جۆرە بۆ یەکەمین جار لە ژاپۆن (دوو ساڵ لەمەو پێش) کاری پێکرا، بەڵام نەخۆشەکە بەهۆی ماکەکانی پاش نەشتەرگەرییەکەوە گیانی سپارد، لکاندنی بەشێك لە جگەر لە ڕووی هونەرییەوە دژوارترە، لە لکاندنی هەموو جگەر، لەم بارەشدا دەبێت جگەر بەخش و پێدراو خوێنیان وەك یەك بێت و جگەر بەخش لە تەندروستی گشتی دا بێت، پزیشکەکان هیوادارن بەسوود وەرگرتن لەم جۆرە ڕێژەی مردن وتێداچوونی نەخۆشەکانی جگەر ئەوانەی لە چاوەڕوانی نەشتەرگەری پێوەلکاندندان لە لەسەدا (٣٠)یەوە بگاتە سفر.

سەرچاوە جام جم/کاشف/ویژنامە علمی ژ -٣٢

ئاراس

جوانكاری پزیشكی ..

بوارێك بۆ چاككردنەوەو جوانكردن

هەڤپەیڤین: **دكتۆر ئاری ڕەحیم زەنگەنە**

ئامادەكردنی: **دالیا جەزا**

جوانكاری پزیشكی یەكێكە لە بوارە پزیشكییە گرنگەكان كە لە زۆربەردا دوای ڕووداو یان تووشبوون بەنەخۆشی یان دەرچوونی جەستە و بەشەكانی لەباری ئاسایی، پزیشك پەنای بۆ دەبات و بەچەند شێوازێك ئەو كردارە پزیشكییە بۆ نەخۆش ئەنجام دەدات..

لە هەرێمی كوردستاندا سالانێكی زۆرە پزیشكە نەشتەرگەرەكان هەندێك كاری نەشتەرگەری جوانكاری ئەنجامدەدەن وەكو (چاككردنەوەی گرژی پێست دوای سووتان، چاككردنەوەی ئاسەواری برینی كۆن، لابردنی شێرپەنجەی پێست) بەلام بواری جوانكاری زۆر لەوە بەرفراوانترە و چەندین كاری دی لەخۆدەگرێت، بۆیە بەشیاومانزانی لە دیدارێكدا دەربارەی جوانكاری پزیشكی چەند پرسیارێك ئاڕاستەی دكتۆر (**ئاری رەحیم زەنگەنە**) هەڵگری بڕوانامەی دكتۆرا لە بواری جوانكاری پزیشكیدا بكەین كە ئێستا تەنها پزیشكی پسپۆڕی ئەو بوارەیە لەناوچەكەدا و لە ساڵی (٢٠٠٠)ەوە لە شاری سلێمانیدا كاردەكات، سەرەتا بەرێزی دەربارەی جوانكاری بەم جۆرە بۆمان دوا.

زۆرینەی كارەكانی جوانكاری پزیشكی لەرێی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەوە دەبێت، نەشتەرگەری جوانكاریش دووجۆرە.

١-چاككردنەوەی شێواوی ئەندامانی لەش Reconstructive ئەمەش بریتییە لە چاككردنەوەی شێواوی ئەندامانی لەش بەهۆی برینداری یان سووتاوی یان شێرپەنجەی پێستەوە، یاخود چاككردنەوەی شێواوی زگماكییەوە وەكو چاككردنی لێوكەلی، هەڵدراوی مەلاشوو.. هتد.

٢-نەشتەرگەری جوانكاری plastic/ ئەمەش بریتییە لە چاككردنەوە یان ڕێككردنەوەی ئەو گۆڕانكارییانەی بەسەر لەشدادێت لە ئەنجامی تەمەن یان قەڵەوی یان هەر هۆیەكی دی.

*ئێستا لە هەرێمی كوردستاندا، دەتوانرێت نەشتەرگەری جوانكاری بۆ كام ئەندامانەی لەش ئەنجامبدرێت؟

-هەموو جۆرە نەشتەرگەرییەكی جوانكاری ئەنجامدەدەین، چەند نەشتەرگەرییەك نەبێت كە بەهۆی نەبوونی هەندێك ئامێری پێویستەوە ئەنجام نادرێن وەكو

ئامێرەکانی لەیزەرو مایکرۆسکۆب کە تا ئیستا ئەو دوو ئامێرە بۆ ئیمە دابین نەکراون لەناوچەی هەریمی کوردستاندا.

جوانکاری لوت زۆرترینە

*زۆرترین نەشتەرگەرییەکانی جوانکاری کە لە شاری سلیمانیدا ئەنجامدەدرین کامانەن؟

–زۆرینەی ئەو نەشتەرگەرییانەی لەناوچەکەماندا ئەنجامی دەدەین بۆ جوانکردنی لووتە کە ریژەکەی دەگاتە نزیکەی (٧٠٪)ی هەموو نەشتەرگەرییەکانی جوانکاری، ریژەی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکەش لە کور بۆ کچ ٢:١ ئەویش لەبەرئەوەی بوونی شکاوی لوت لە کوراندا زۆر ترە وەك لە کچان، بۆ لابردنی ماکی ئەو بارەش نەشتەرگەری جوانکاری لە نەشتەرگەرییەکانی دی زیاترە.

*ئایا وەکو شیوازیکی پزیشکی دروست، بۆ جوانکاری هەر ئەندامیك، دەبیت پزیشکی پسپۆر هەبیت یان پزیشکی جوانکاری پسپۆرییەکەی دەبیت هەموو ئەندامەکان بگریتەوە.

–لە ولاتانی پیشکەوتووی دنیادا نەشتەرگەری جیاکراوەتەوە بۆبەشی وورد (واتا هەر ئەندام و بەشیکی لەش پزیشکی نەشتەرگەری پسپۆری هەیە) نموونەش جوانکاری لووت تەنیا یەك پسپۆر ئەنجامی دەدات ئیدی ئەو پسپۆرە نەشتەرگەری دیکە ئەنجامنادات بەلام لای ئیمە لەبەر کەمی ژمارەی پزیشکی پسپۆر لە بواری جوانکارییدا ئەم جیاکردنەوەیە ناکریت، ئیستا لەناوچەکەماندا کە تەنیا بەندە پسپۆری نەشتەرگەری جوانکاریم، دەبیت بۆ هەموو ئەندامەکان لەو بوارەدا چارەسەر بکەم.

*لە بارەکانی تیکچوونی پیستی دەمو چاو لەو کەسانەدا کە تووشی رووداوی ئۆتومبیل یان چەقۆ و گوللەبەرکەوتن هاتوون، تا چەند نەشتەرگەری جوانکاری سەرکەوتووە؟

–هەموو برینداریيەك لە پیستدا یان هەر ئاسەواریکی برینی کۆن بە نەشتەرگەری لاناچیت و پیستەکەی هەرگیز ناگەریتەوە باری پیشووی، بۆیە دەبیت بزانین کاتیك نەشتەرگەری جوانکاری ئەنجامدەدریت ئاسەواری روداویك لەسەر پیست کەم دەکاتەوە نەك بەتەواوی ئەو ئاسەوارە لابەریت واتا کەمکردنەوەی ناشرینی شیوەی ئاسەوارەکەیە نەك لابردنی ئەو شیوەیە بەتەواوی.

برینداری و کاریگەری تەمەن:

*ئایا راستە تەمەنی نەخۆش کاریگەری هەیە لەسەر لابردنی ئاسەواری برینداری، وەك نەمانی ئەو ئاسەوارە لە سەر پیستی مندالی بریندار کاتیك کە گەورە دەبیت بەلام ئەگەر مرۆڤ بە گەورەیی تووشی برینداری ببیت، ئاسەوارەکە لەسەردەم و چاوی ناروات؟

–نەخیر ئەو گوتەیە راست نییە، چونکە ئاسەواری برینداری بەدریژایی تەمەنی لەسەر پیستی مندال دەمینیتەوە و ناروات، بەگویرەی جوانکاریشەوە چەند نەخۆشەکە تەمەنی گەورەتربیت نەشتەرگەرییەکەی سەرکەوتووتر دەبیت، ئەویش بەهۆی دیارنەمانی شوینی ئاسەوارەکە لە نیوان چرکەکانی دەموچاوی نەخۆشەکەدا، لەکاتیکدا مندالی پیست بریندار ئەگەر نەشتەرگەری جوانکاری بۆ ئەنجامبدریت لەبەر سافی پیستەکەی هیلەکانی نەشتەرگەرییەکەی باش ناشاردریتەوە.

لیرەدا پیویستە بلیم ئەنجامدانی نەشتەرگەری پیست لە هەموو تەمەنیکدا ئاسەوار جیدەهیلیت تەنیا ئەو نەشتەرگەرییانە نەبیت کە پیش لەدایکبوون لەنیو مندالانی دایکیدا بۆ کۆرپەلە ئەنجامدەدریت.

*کەواتە ئیستا نەشتەرگەری بۆ کۆرپەلەی لەدایکنەبوو ئەنجامدەدریت؟

-بەلێ لە زۆر وڵاتی پێشکەوتوودا، نەشتەرگەری بۆ کۆرپەلە پێش لەدایکبوون ئەنجامدەدرێت؟

لابردنی ئاسەواری عازەبە

***ئایا لە ڕێی جوانکارییەوە دەتوانرێت ئاسەواری عازەبەو ئاولە لەسەر دەموچاو نەهێڵدرێت؟**

-ئاسەواری عازەبە و ئاولە کە ئێستا ئەمەی دوایییان کەمتر دەبینرێت بەچەند ڕێگایەك چارەسەر دەکرێن ئەوانیش.

١-بەکارهێنانی (هەتوان) بۆ ئەو ماکانەی تەنکن.

٢-ئەنجامدانی نەشتەرگەری کەدوو جۆرە:

أ-داتاشینی دەم و چاو Dermarasion.

ب-بەکارهێنانی مادە کیمیاییەکان Chemical peeling

لەم ڕێگایەدا بەهۆی بەکارهێنانی مەوادی کیماوییەوە پێستی دەم و چاو بە تەنکی دەسووتێنرێت.

٣-بەکارهێنانی لیزەر کە نوێترین شێوازە.

تەنیا بۆ پلەی سێیەمی سووتاوی

***ئایا بارەکانی سووتان چۆن جوانکارییان بۆ ئەنجامدەدرێت؟ و تا کام پلەی سوتاوی پێست دەتوانرێت ئەو کارە ئەنجامدرێت؟**

-دیارە سووتان هۆکاری زۆرە، ئەوەی لای خۆمان بە زۆری دەبینرێت بارەکانی سووتانە بەهۆی ئاگر یان ئاوی گەرمەوە، نەخۆشی سووتاویش ڕێژەو پلەی سووتانەکەی و هۆکاری سووتانەکەی ئاستی گرانی بارەکەی دیاریدەکەن، ئەوانەی کە ٣٠٪ لەشیان زیاتر دەسووتێت ئەوە بە سووتانیکی قورس دادەنرێت، ئەوانەی کە پلەی سووتانەکەیان سێیەم پلەی سووتانە بە سووتانی قووڵ دادەنرێت چونکە لەو بارەدا هەموو چینەکانی پێستیان دەسوتێت، بۆیە نەشتەرگەری جوانکاری تەنیا بۆ ئەم بارەی دوایییان ئەنجام دەدرێت، بەڵام بۆ سووتانی پلەی یەك و دوو ئەنجام نادرێت کە قوڵایی سووتانی پێستەکەیان زۆر نییە و خۆیان لەگەڵ بەکارهێنانی دەرماندا چاکدەبنەوە.

چەند جۆرە نەشتەرگەرییەك بۆ نەخۆشی سووتاوی ئەنجامدەدرێت وەکو پاککردنەوەی برینی سووتان یان پێست لێنانەوە لەو برینانەی کە خۆیان پێست ناهێننەوە، هەروەها بەهۆی سووتانەکەوە هەندێك نەخۆش تووشی گرژی پێستی دەموچاو یان قۆڵ و دەستیان دەبن ئەوانیش لە دوا ڕۆژدا پێویستیان بە نەشتەرگەری تایبەتی دەبێت لەو گرژییەشدا جولەی ئەو بەشانەی لەش تێکدەچن بەڵام دوای نەشتەرگەرییەکە جولەیان بۆ دورست دەبێتەوە.

گەنجکردنەوەی پێست

***ئایا لای خۆمان کاری ڕاکیشانی پێستی دەم و چاو بۆ گەنجکردنەوەی خەلکانی بەساڵاچوو ئەنجامدەدرێت؟ ئەی بچوککردنەوەی ورگی گەورەو تێکچوو دەکرێت؟**

-وەکو پێشتر ئاماژەم پێدا هەموو جۆرە نەشتەرگەرییەکی جوانکاری لای خۆمان ئەنجامدەدرێت، یەکێکیش لەوانە ڕاکیشانی پێستی دەم و چاوە بۆ لابردنی چرچی ئەو پێستە کە لە ئەنجامی بەرەو پێشچوونی تەمەنی خاوەنەکەیدا ئەو شێوەیەی وەرگرتووە، بەڵام ئەم جۆرە نەشتەرگەرییانە لای ئێمە داواکاری زۆری لەسەر نییە، ئەویش بەهۆی باری کۆمەڵایەتی و داب و نەریتی کۆمەڵەکەمانەوە کە عەیبە دەخاتە پاڵ ئەوکەسە بە تەمەنەی بیەوێت لەو ڕێگەیەوە خۆی گەنج بکاتەوە. بە گوێرەی وورگیشەوە بەلێ نەشتەرگەری بۆ بچوککردنەوەی ورگ ئەنجامدەدەین بەڵام پێشتر دەبێت لە ڕێی پشکنینی تایبەتییەوە نیشانبدرێت ئایا دەکرێت بە مەبەستی بچوککردنەوەی نەشتەرگەری بۆ ورگە کە ئەنجامبدرێت یان نا.

***ئایا نەشتەرگەری جوانکاری وورگ دەرئەنجامی خراپیە دواوە نایەت؟**

-هەموو نەشتەرگەرییەك دەرئەنجامی خراپی هەیە بۆیە ئێمە پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری ئەنجامەکانی بەنەخۆشەکە ڕادەگەیەنین هەروەها ئەگەری ئەو دەرئەنجامانەی پێدەلێین، دوای نەشتەرگەرییەکەش ڕینمایی پێویستیان دەدەینێ..

هێلیك وەکو بڕۆ دروست دەکات، هەروها لە هەندێك وڵاتاندا بۆ جوانکردن دەستکاری لێوە دەکرێت، بەگەورەکردن یان بچوککردنەوە یان قەڵەوکردن، ئایا لای ئێمە ئەو کارانە ئەنجامدەدرێت؟

-ئەو کارانەی بۆ جوانکاری لێو دەکرێت تا ئێستا لای ئێمە ئەنجام نەدراون، بە گوێرەی کاری ئامێری (تاتوو) کە هێڵ دروست دەکات لەسەر پێست بە کوتاندنی، ئەو کارە لای پزیشکی نەشتەرگەری جوانکاری ئەنجام نادرێت ئەوە کاری مەلبەندەکانی جوانکاری و ئارایشتە، لە وڵاتانی دیکەی دنیاشدا ئەوکەسانەی لەمەلبەندەکانی جوانکاریدا کاردەکەن، ئەگەر چی پزیشکیشیان تێدا بێت، ئەوا پسپۆری نەشتەرگەری جوانکاری نین، بەلکو تایبەتن بەکاری ئەو مەلبەندانەوە، چونکە کاری ئەو مەلبەندانە لە بواری پزیشکی جیاکراونەتەوەو لە کاری ئارایشتگاوە نزیکن.

جانتای قوتابخانە تاوانبارە بەتێکدانی پشتی منداڵ

ئەڤین سەیدا

منداڵ و لاو پیرو پەکەوتە... هەمویان دەڕۆن و هەریەکە جانتایەکی بە دەستەوەیە یا لە قۆڵیایەتی یا لە شانیدا هەڵی دەواسێت یا دەیخاتە سەرپشتی. هەمویان دەڕۆن و هیچیان ڕێك نین و زۆربەیان چەماوەنەتەوە بۆی.. هەمویان دەڕۆن بێ ئەوەی بزانن کە ئەوەی هەڵی دەگرن یا بەجوڵەی ناسروشتی دەی جوڵێنن لەوانەیە بەکتوپڕ وبەبێ ئاگاداری لەوەو پێش یا بەدرێژایی کات وردە وردە کەسەکە توشی تێك چونی شێوەو لارکردنەوەو خوارکردنی پشت یا شانەکان بکەن، یا تەنانەت ئیفلیجی ماسولکەکانی سنگ.

لە هەموو ئەمانە ترسناکتر ئەوەیە کە توشی منداڵ و لاوان دێت بەتایبەتی چونکە جانتا بۆتە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەیان لەکاتی خوێندن یا پشوداندا کە جانتای یانە هەڵدەگرن، ئەوکاتەش بڕبڕەی پشت و ماسولکەکانی لە شیان لە قۆناغی دروست بوندایە و لە بەرئەوەی هەتێك چونێکی پەیکەر و ئێسکیان زۆر بەگران چارەسەردەکرێن و دەخرێنەوە باری سروشتیان بەداخەوە ئەمە ئێستا بۆتە دیاردەیەك کە مەترسیەکی هەنوکەیی و پاشەڕۆژی گەورە لەسەر ژن و پیاو دروست دەکات، منداڵان وەك گەورە جانتا مەترسی بۆسەر دەماریان هەیە، چونکە ئەو منداڵەی کە جانتای قوتابخانە بەو هەموو قورسی و کێشەوە کە جاری وایە دەگاتە دوو کیلۆگرام و بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵی دەگرێت لەوانەیە بێتە هۆی خوارکردنەوەی پشت و تێکچونی بڕبڕەکانی پشت کە ئەمەش لە دواییدا توشی لاوازییەکی گشتی و دەمارەکانی دەکات و کارەکە وردە وردە گەشە دەکات و تا دێت مەترسی لەسەر زۆر دەبێت کە لەوانەیە توشی خلیسکانی کرکراگەکان و زبری بڕبڕەکانی بکات، تۆ منداڵێك بهێنە بەرچاوی خۆت کە ئێسکەکانی هێشتا لە قۆناغی گەشەدان جانتایەکی پڕ لە دەفتەرو کتێب و سەندەویچ و شوشەیەکی پڕ لە ئاوی ئاسایی یا گازی هەڵگرتوە هەروەها شتی دی، بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ دەڕوات تەنانەت ئەگەر پاشیشدا بێت سەردەکەوێت و دادەبەزێت هەروەها بە پلیکانەکانی ماڵەوەو قوتابخانەدا. ئێستا پشتی ئەو منداڵە بهێنە بەرچاوی خۆت، بۆت دەردەکەوێت کە ژمارەیەکی زۆر لە لاوانمان ئازار لە پشتیاندا هەیەو هەمیشە بەدەست کێشەکانی ناو دەماری پشتەوە دەناڵێنن، سەرەڕای ئێسك نەرمی و خواری لە ژمارەیەکی زۆری منداڵان.

تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە هەموو ئەو کارانەی کە پێویستی بەهەڵگرتنی قورسایی هەیە بە زۆری خاوەنەکانیان توشی نەخۆشی بڕبڕەدەبن بەوەستاوو جوڵەوە.

جیاوازییەکی زۆریش هەیە لە نێوان وەرزش کردندا چونکە وەرزش هەموو ماسولکەی لەش لە گەڵدا دەجولێت و هیچ کاریگەریەکی خراپی نیە بەلاّم هەڵگرتنی قورسایی بە بەکارهێنانی دەست یا پشت بۆ بچوك و گەورە مەترسیدارە.

بۆیە داوا دەکەین کە ئێمەش وەك مندالآنی بیانی هیچ شتێك لەگەڵ خۆیاندا نەهێننەوە ماڵەوە بەڵکو هەمووی لە قوتابخانە بەجێ بهێڵن بەوەش پارێزگاری لە دەماری پشت منداڵ دەکەین کە هێشتا لە قۆناغی گەشەدایە داواش دەکەین لە لاوان هەمیشە وەرزش بکەن بۆ ئەوەی پارێزگارییەکی باشی بڕبڕەکانیان بکەن. دەربارەی جانتای ژنیش کە بەردەوام لەکاتی چونە دەرەوەیاندا پێیانە بە زۆری قورسایی‌یەکی زیاتر دەکەوێتە سەر قاچێکیان زیاتر لە قاچەکەی دیکە. کەئەمەش دەبێتە هۆی توش بوون بە نەخۆشی زبری جومگەکان بەتایبەتی زبری جومگەی ئەژنۆ کە لە ناو ژمارەیەکی زۆر لە ژناندا بلاّوە و بەشی زۆریان لە قەڵەوەکانن چونکە هاوسەنگی سروشتی بەیەکسانی بەسەر هەردوو قاچدا دابەش بووە کاتێك کە ئەم یەکسانییە تێك دەچێت کۆمەڵێك کێشەی دروستی دێتە کایەوە لەکاتی پەیدابونی ئازارێك بەهۆی ئەرکێکی گەورەوە یا هەڵگرتنی قورساییەکەوە یا هەرشتێکی دیکەوە داوادەکەین کە ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکرێت.

١–پشودان.

٢–بەکارهێنانی پەڕۆی هەڵکێشراو لە ئاوی گەرم لەسەر ناوچەی ئازارەکە بۆ ماوەی ٢٤ سەعات.

٣–ئەگەر ئازارەکە چارەسەر نەبوو پێویستە لای پسپۆڕێك چارەسەری سروشتی بۆ بکرێت دەربارەی ئەو ڕاهێنانە وەرزشیانەی کە دەبنە هۆی کەم کردنەوەی کاریگەرییەکانی هەڵگرتنی شتی قورس ئەمانە بەباش دەزانین:

١–پاڵ کەوتن لەسەر پشت و بەرزکردنەوەی قاچی ڕاست بۆ سەرەوە و پاشان دانانەوەی بۆ خوارەوە ئەوسا بەرزکردنەوەی قاچی چەپ و دانا ئەوەی بۆ خوارەوە (٥) جار ئەم ڕاهێنانە بۆ ماسولکەکانی پشت و ڕانەکان زۆر بەسودە.

٢–ڕاوەستان بە پێوەو کردنەوەی هەردوو قاچ بۆ ماوەی نیومەتر و شۆڕکردنەوەی دەستەکان و بەرکەوتنی قاچ لە پاشدا سەرکەوتنەوە پاش لێکدانی هەردوو ئەژنۆ، و بلاّوکردنەوەیان. ئەم ڕاهێنانە زۆر بەسودە بۆ ماسولکەکانی پشت و سك.

٣–بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی شان و قۆڵەکان و بەشی سەرەوەی بڕبڕەی پشت و سنگ وەستان بەپێوەیە و دەست بەرزکردنەوە بۆ سەرەوە، لە پاشدا دەست بەرزکردنەوە بۆ هەردوو تەنشیت و لول کردنی وەکو پانکە یا باوەشێن بۆ ڕاست و چەپ.

Internet

پەیوەندی نێوان تێکچوونەکانی خەوو گیروگرفتەکانی دڵ

دەرکەوتووە ئەو ژنانەی بڕێکی باش پاڵ ناکەون یان زۆر دەخەون زیاتر دوچاری نەخۆشییەکانی دڵ دەبنەوە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو ژنانەی کە لەشەو ڕۆژێکدا هەشت کاتژمێر دەخەون، تا ئێستا نەزانراوە هۆی چییە خەوی زۆر لەوانەیە ببێتە هۆی ڕووبەڕووبوونەوەی گیروگرفتەکانی خوێنبەری تاجی کە خوێن بۆ دڵ دەبات. سەبارەت بە کەمخەویش لێکۆڵینەوەکانی پێشوو ئاشکرایان کردووە کە لەوانەیە (ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. ئەم ئەنجامەش نوێترین ئەنجامن کە لێکۆڵینەوەیەکی بەرفراوان لەسەر ١٢١٧٠٠ پەرستیاری ئەمریکی ئەنجامدراوە و لە ساڵی ١٩٧٦ وە دەستپێکراوە. لە ساڵی ١٩٨٦ یشدا ئەو لێکۆڵینەوەیە ڕای زیاتر لە ٧١ هەزار ژنی وەرگرتووە سەبارەت بە شێوازی نوستنیان، لەوکاتەدا هیچ کامیان گیروگرفتیان لەدڵدا نەبوو.

لەدوای تێپەڕبوونی ١٠ ساڵ توێژەرەوەکان ٤٩٣ حاڵەتیان لەو ژنانەدا تۆمار کرد کە توشی گیروگرفتەکانی دڵ بوون و ٢٧١ یان بەهۆیەوە گیانیان لەدەستدا، لە دوای توێژەرەوەکان هەندێك فاکتەریان وەك پرخە پرخ و بارستایی لەش بە هەند وەرگرت گەیشتنە ئەو ئەنجامەی مەترسی ڕوبەڕووبوونەوەی گرفتەکانی دڵ بەڕێژەی ٥٤٪ زیاد دەکات لەو ژنانەدا کە لە پێنج کاتژمێر کەمتر دەخەون و ڕێژەی مەترسی لە وانەشدا کە ڕاهاتوون ٦–٧ کاتژمێر بخەون بەڕێژەی ١٨٪–٩٪ هاتۆتە خوارەوە، ئەوانەش کە ٩ کاتژمێر یان زیاتر دەخەون ڕێژەی مەترسی دەگاتە ٣٨٪.

لە ڕاپۆرتێکی نەخۆشخانەی بریجام لە بۆستن هاتووە: ئەمانە پەیوەندییەکی سنوردار دەنوێنن هەرچەندە گرنگ و ئیجابیش بێت لە نێوان ماوەکانی خەوتن و ڕووبەڕووبونەوەی گیروگرفتەکانی دڵ.

هەروەها لێکۆڵینەوەکە ئاماژەیدا بە پێویستی بۆ بەئەنجامگەیاندنی لێکۆڵینەوەی زیاتر بۆ ئاشنابوون بەو میکانیزمی بایۆلۆژییەی کە ئەم پەیوەندییە پشتی پێدەبەستێت و دیاریکردنی کاریگەری خەوزڕان لەسەر بۆرییەکانی خوێن.

سێوە Internet

هەسارەی زوحەل و نهێنی ئەڵقەکانی

هاوبیر جەمال

هـەردوو کەشـتی فـەزایی فۆیجـەر (٢،١) پـاش ئـەوەی هەزاران ملیۆن کیلۆمەتریان بڕی، گەیشتنە نزیکی هەسارەی زوحەل، ئا لەو شوێنەدا دیمەنی جوان و دڵفڕێنی گەردوون لە ئاسمـانێکی ئەرخـەوانیدا نمـایش دەکرێـت، کۆمـەڵێك لـە ئەڵقـەی ئـاڵتونی گـەورە بـە دەوری هەسـارەی زەبـەلاحداو، گورزە هێڵی بروسکەداری درەوشاوە لە نێو پەڵە هەوری سپی مەیلەو زەرد لـە نزیکـی هێڵـی یەکسـانی هەسـارەکەوە، کـە تیـایدا ڕەشـەبای گێژەڵووکـاوی خـێراتر لـە خـێرایی دەنـگ هـەڵدەکات، کریسـتاڵە بەفرینـەکان لـە ئامۆنیـاو تەنۆلکـە تەماویـەکان بەرگەزەپۆشـی هەسـارەکەیان ئـەوەندەی دی ڕازاندۆتەوە، لەگەڵ هەموو ئەو جوانیانەدا کۆمەڵێکی زۆر لە هەیڤی هەسارەکە دەوری ئەو هەسارە قەشەنگەیان داوە کە بە هـەموویان کۆمەڵەیـەکی خـۆری بچووکیـان پێکـهێناوە، زوحەلیش بۆ خـۆی خەریکـە هـەندێك لـە نهێنییە سەیرەکانی دەردەخات. زوحەل لە ڕووی گەورەییــەوە دوەم هەســارەی کۆمەڵـەی خـۆرە پـاش موشـتەری، و لـە ڕووی دووری لـە خـۆرەوە بـە شەشـەم هەسارە دێت، کە تێکڕایی دوورییەکەی لە خۆرەوە (١٤٢٥) ملیۆن کیلۆمەتر دەبێت، هەسـارەکە زەبـەلاحێکی گازیـەو هیـچ ڕوویـەکی ڕەقـی نیـە، زوحـەل لـە خولگەیـەکی بڕگـە ناتـەواودا بـە دەوری خـۆردا دەسوڕێتەوە لە ماوەی (٢٩،٥) ساڵی زەمینیدا یەك جار بـە دەوری خۆردا دەسوڕێتەوە، زوحەل هەر لە سەر زەویـەوە بە چاوی ڕووتیش دەبینرێت.

بـە دەوری هەسـارەی زوحـەلدا زیـاد لـە (١٧) هـەیڤ دەسـوڕێنەوەو، هەسـارەکەش بـە حـەوت ئەڵقـەی زێڕینـی دەگمەن و ناوازە دەورەدراوە، پێکهاتەی هەیڤەکانیشی بریتیە لـە بـڕی یەکسـان لـە بـەفرو بـەرد، گـەورەترین هەیڤیشـی (تیتـان)ە، کـە کـەمێك لـە عوتـارد گـەورەترە، و بـەوە جیـا دەکرێتەوە کە بەرگە زەپۆشێکی هەیە تیایدا بەردەوام گەردە ئۆرگانیەکان بەرهەم دێن، ماوەی نێـوان هەیڤـەکان و یەکـەم ئەڵقەی هەسارەکەش بۆشایی نیە، بەڵکو بە گـازێکی چڕی کەم هـاوڕێ لەگـەڵ تەنۆلکـەی چـالاك و بارگـاوی، کە بە هـەموویان پشـتێنەیەك دروست دەکەن هـەروەك پشتێنەی (ڤان ئەلن)ی تیشکی کە دەورەی زەوی داوە.

ئەڵقە ئاڵتونیەکان:

ئەڵقەکانی دەوری زوحـەل بە یـەکێك لـە جوانـترین دیمەنـەکانی فـەزا دادەنرێـن،

ئەڵقەکان بە دەوری هەسارەکەدا هەروەک خەرمانەیەکی ئاڵتونی تۆخ دەردەکەون، کە بە شێوەی لوولەکی رووتەختی پان لە مادە دەبینرێن. ئەڵقەکان دەکەونە ئاستی هێڵی یەکسانی زوحەلەوە بەڵام بەر هێڵەکە ناکەون و، لە حەوت ئەڵقەی گەورە پێك دێن، کە بۆ هەزاران ئەڵقەی پچووك بەشکراون، درەوشاوەترین ئەڵقەکانی دوانن: ١-ئەڵقەی (A)ی دەرەکی کە تاڕادەیەك ئاڵتون تۆخەو چەند کونێکی تێدایەو بە تەلسکۆب دەبینرێت، ٢-ئەڵقەی (B) کە بە ناوی دۆزەرەوەکەیەوە (کونی ئەنك)ەوە دەناسرێت، ئەو ئەڵقەیە ناوەکیەو بەشێوەی چەند تیشکە هێڵێکی تاریك و نادیار دەردەکەوێت و، تا ئێستاش نەتوانراوە ڕاڤەی سروشتی ئەڵقەکە بکرێت، لەوانەیە پەڵەیەك لە تەنۆلکەی بەفرین بێت، بەڵام ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە ئەو تەنۆلکانە لەگەڵ ئەڵقەکەدا دەسوڕێنەوە ئینجا نامێنن و، جارێکی دی دروست دەبنەوە بە ڕێگایەکی نەزانراو، ئەڵقەی (B) زۆربەی پێکهاتوەکانی زوحەلی لە خۆگرتووەو لە مادەیەکی چڕ پێك هاتووە، ماوەی نێوان لێواری ناوەکی ئەو ئەڵقەیەو پەڵە هەوریەکانی سەر زوحەل نزیکەی (٣٢) هەزار کیلۆمەترەو، بەڵام لێواری دەرەکی ئەڵقەی (A) ماوەی (٧٢) هەزار کیلۆمەتر لەو پەڵە هەوریانەی سەر زوحەلەوە دوورە لە نێوان دوو ئەڵقەکەشدا ناوچەی تاریك هەیە کەپێك دێت لە چەند ئەڵقەیەکی تەنك و بە (جیاکەرەوەی کاسینی) دەناسرێت. ئینجا ئەڵقەی (C) دێت کە زەردیە ئاڵتونیەکەی تۆخترە، و ئەڵقەی (D)ش تا ڕادەیەك ڕوونە، بەڵام ئەڵقەی (E) زۆر تەسکەو هەروەك قەڵەم دەردەکەوێت، ئەڵقەی (F)ش زۆر پان و تۆخەو پانیەکەی دەگاتە چەند سەد کیلۆمەترێك، و دەوری ئەڵقەکانی دیکەی داوە. ئەڵقەی (G)یش لە تەنۆلکەی بەفرین پێك دێت، ئەڵقە (G)یش تا ڕادەیەك روونە لێواری بریسکاوەی هەیە، ڕەنگی ئەڵقەی (B) کە لە هەموو ئەڵقەکانی دیکە ڕووناکترە لە نێوان زەردو پرتەقاڵی ئاڵتونیە، هەموو ئەڵقەکانی هەسارەی زوحەل لە ملیۆنەها تەنۆلکەو تەن پێك دێن کە لە بنەڕەتدا سەهۆڵ و بەردن و، تیرەکانیان لە نێوان (١سم) و چەند مەترێکدایەو، لە خولگەی سەربەخۆدا بە دەوری هەسارەکەدا دەسوڕێنەوە. جگە لەوانەش تەنۆلکەی ووردبینی زۆر لە ئەڵقەکانی وەك (A، B)دا هەن، بەریەککەوتنی بەردەوامی ئەو تەنۆلکەکان بۆتە هۆی لەناوچوونی زۆربەیان بەڵام ئەو بەریەککەوتنانە نەبوونەتە هۆی تێکدانی جوڵەی بازنەیی تەنۆلکەکان بە ئاڕاستەی جوڵەی هەسارەکە خۆی، ئەوەش ڕوون بۆتەوە کە ژمارەیەك مانگی پچووك هەن لە نێوان ئەڵقەکاندا کە تیرەکانیان لە نێوان (١-٥٠) کم دەبن. لە میانەی شیکردنەوەی ئەو وێنە زۆرانەی کە لەلایەن هەردوو کەشتی فۆیجەرەوە نێردراونەتەوە دەرکەوتووە کە دوومانگی (برۆمیسیوس) و (باندورا) کە دەکەونە ئەملاو ئەولای ئەڵقەی (G)ەوە، دەرکەوتووە ئەو مانگانە بەرپرسن لە هێشتنەوەی تەنۆلکە ووردەکان لە یەکێك لە ئەڵقەکان و ناهێڵن پەرش و بڵاوببنەوە هەروەك چۆن شوان ناهێڵێت مەڕەکانی بڵاوببنەوەو، بەو مانگانەش دەوترێت (مانگە شوانەکان)، ئینجا مانگی (Shepherd Moon) دۆزرایەوە لە دەرەوەی ئەڵقەی (A) کە ئەویش مانگی شوانیەو تەنۆلکەکانی ئەڵقەی (A) دەپارێزێت. ئەڵقەکانی زوحەل زۆر پانن بە جۆرێك پانی گەورەترینیان دەگاتە (٣٠٠٠٠٠کم)، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر باریکن و لە زەویەوە نابینرێت بەتایبەتی کاتێك دەکەونە سەریەك هێڵی ڕاست و ئەستوریەکەی لە (١٥ کم) تێپەڕ ناکات.

نهێنیەکانی ئەڵقەکانی زوحەل زیاتر بوون کاتێك لەسەر شاشەکانی بەدوادا چوونی سەر زەمینی بۆ گەشتەکانی فۆیجەر ئەنجام دراو کەوانەیەکی سەیر دەکەوت کە لە ئەڵقەی (G) ەوە دەرچوو، ئەو کەوانەیە لە دوو ئەڵقەی درەوشاوەی تەسك پێك هاتبوون و هەرەیەکەیان خولگەی جیای خۆی هەیە بەڵام وەك دوو پرچی لێك ئاڵاو بەناویەکدا چوون، زاناکان دانیان بەوەدانا کە ئەو دیاردە سەیرە دەرچوونە لە هەموو یاساکانی میکانیکی خولگەکان و ناوی (Braiding). یان لەو دیاردە سەیرە نا کە تا ئێستا بە نادیاری ماوەتەوە ئەوەش زانراوە کە لە دووریەکی دیاریکراوەوە لە هەسارەیەکەوە کە بە (سنوری رۆش Roche Limit) دەناسرێت، بارستەی دیاریکراو لە مادە کۆدەبنەوە بۆ پێکهێنانی مانگ، بەڵام لە کەمتر لەو ماوەیەیە کێشکردنی هەسارەکە ئەوەندە زۆرە ڕێگا بەدروست بوونی مانگ نادات، بۆیە تەنۆلکەووردەکانی مادە لەو ناوچەیەدا دەمێننەوە هەروەك دیوارێکی تەنك بەشێوەی ئەڵقەیەك، لێرەدا پرسیارێك دروست دەبێت، ئایا ئەو تەنانەی کە ئەڵقەکانی زوحەلیان پێك هێناوە لە کوێوە هاتوون؟

لە وەڵامدا دەڵێین هەروەك چۆن بە دەوری خۆردا خەرمانەیەکی گەورەی سوڕاوە هەیە کە پێك هاتووە لە مادەی بەردین و سەهۆڵین کە لە سەرەتاکانی دروست بوونی خۆرەوە پەیدابوون، لەوانەیە زوحەل و هەسارەکانی دیکەش هەر لە کاتی دروست بوونی کۆمەڵەی خۆرەوە پێش (٤٦٠٠) ملیۆن ساڵ لەمەوبەرەوە پەیکەیەك لە مادە لەگەڵیاندا ماوەتەوە، زۆربەی ئەو مادانەش بریتین لە تۆزی گەردوونی بەستوو، بەڵام جووڵەی ئەڵقەکانی زوحەل ئاماژە بەوە دەکەن کە مادەکانی ئەو ئەڵقانە ئەوەندە کۆن نین، بۆیە دەشێت ئەو مادانەی ئەڵقەکانی زوحەل بگێردرێنەوە بۆ پاشماوەی بەرکەوتنەکانی نێوان مانگەکانی و کلك دارەکان کە لە پەڵەی (ئۆرت) ەوە هاتوون.

لەوانەیە ئەو ڕووداوەش لە قۆناغی یەکەمی دروست بوونی هەسارەکەدا ڕوویدابێت. یان دوومانگ بەیەکیاندا دابێت و ئەو پاشماوە بەردین و سەهۆڵینانە بە شێوەی تەنۆلکەی وورد پەیدا بووین و ئەلقەکانی زوحەلیان پێك هینابیت ئەگەریکی دیکەش لە ئارادایە کە لە وانەیە هەیڤێك یان هەسارەیەك بەلای هەسارەکەدا گوزەری کردبیت و بەهۆی کیشکردنی زۆری زوحەلەوە پارچە پارچە بووبیت و هەلوەشابیت و پاشماوەی پارچەکانی ئەو تەنۆلکەو تەنانەی پیکهاتەی ئەلقەکانی زوحەلیان دروست کردبیت.

گۆیەکی موگناتیسی: لە دووری نزیکەی (١ ملیۆن کم) لە هەسارەی زوحەلەوە، کاریگەری بواری موگناتیسی بەهیزی هەسارەکە دەردەکەویت، کە هەزار جار زیاترە لە بواری موگناتیسی زەوی بواری موگناتیسی زوحەل بریتیە لە پرتە موگناتیسی کە خۆرەبا کاری تیدەکات و ناوچەیەکی دروست کردووە بەناوی (گۆی موگناتیسی) کە لیواری دەرەوەی نزیکی خولگەی هەیڤی (تیتان)ە. ئەو ناوچەیەش پریەتی لە ئایۆن و ئەلکترۆن و تەنۆلکەی بارگاوی ووزە بەرز، هەرچەندە لە نزیکی هەسارەکەوە بە نزیکی ئەو تەنۆلکەو بارگانە نامینن بەهۆی ئەو تەنۆلکە ووردانەی کە لە ئەلقەکانی زوحەلدا هەن و ووزەی ئەلکترۆن و تەنۆلکە بارگاویەکان دەمژن. بروا وایە کە سەرچاوەی بواری موگناتیسی هەسارەی زوحەل چەقی ناوەکی هەسارەکە بیت کە گەیەنەریکی باشی کارەبایە، کە چۆنیەتی پەیدابوونی بوارەکەش هەروەك کاری دینەمۆی کارەبایی وایە، جولەی ناوەرۆکەکان دەگۆردریت بۆ ووزەی موگناتیسی لە ژیرکاری ئەو پەستانە زۆرەی کە هایدرۆجین دەگۆریت بۆ گەردیلەکانی و ئەلکترۆنەکانی لی جیادەکاتەوەو ئایۆنیان لی دروستدەکات.

گەرمی تیشکدان: لە کاتی سورانەوەی زوحەل بە دەوری خۆردا، زوحەل بە دەوری تەوەرەکەیشیدا دەخولیتەوە، تەوەرەکەشی هیلیکی خەیالیەو بە چەقەکەیدا دەروات، تەوەرەی زوحەل ئەستون نیە لەسەر خولگەکەی بەلکو بەگۆشەی (٢٧)° لارە لەسەر خولگەکەی کە ئەوەش بۆتە هۆی ئەوەی کە هەردوو نیوەی باکور و باشوری وەك یەك گەرم بێن بەهۆی خۆرەوە، لە ئەنجامی ئەمەشدا گۆڕانی وەرزەکان و گۆرانی پلەی گەرمی لەسەر هەسارەکە روو دەدات و، هەر وەرزیکیش (٧,٥) سالی زەمینی دەخایەنیت. ئەوەش زانراوە کە لە سەر زۆربەی هەسارەکانی کۆمەلەی خۆر (وەك زەوی) هاوسەنگیەکی وورد هەیە لە نیوان بری ئەو گەرمیەی هەسارەکە لە خۆرەوە وەری دەگریت و بری ئەو گەرمیەی هەسارەکە دەیداتەوە بەرەو فەزا، بەڵام هەسارەی زوحەل ئەو گەرمیەی تیشکی دەدات دەکاتە دوو هیندو نیوی ئەو گەرمیەی لە خۆرەوە وەری دەگریت! ئەوەش دیاردەیەکی سەیرە، چونکە ئەو گەرمیە زیادەیەی لە کویوە بوو؟.

لە پاشدا دەردەکەوت کە ئەو گەرمیە زیادەیە دەگەریتەوە بۆ ئەو راستیەی کە هیلیۆم بەباشی تیکەلی هایدرۆجینی شل نابیت لە پلە گەرمیە نزمە ریژەییەکانی ناو هەسارەکەدا، هەروەك چۆن نەوت و ئاو تیکەڵ نابن و چینیکی جیاکەرەوە لە نیوانیاندا دروست دەبیت، بۆیە بەشیك لەو هیلیۆمە قورسە دەروات بەرەو چەقی هەسارەکەو لە ئەنجامیشدا ووزەیەکی موگناتیسی دروست دەبیت کە بەشیوەی گەرمی تیشکی دەدات بۆ دەرەوەی هەسارەکە.

سەمای خولگەیی:

دوان لە هەیڤە بچووکەکانی هەسارەی زوحەل، سەمایەکی خولگەیی وا ئەنجام دەدەن کە زۆر دەگمەن و نموونەی نیە لە هەموو کۆمەلەی خۆردا، دوو مانگەکەش بە مانگی خولگە هاوبەش دەناسرین و دەکەونە نیوان ئەلقەی (G , F) هەردووکیان بە دەوری زوحەلدا دەسورینەوە هەموو (١٧) کاتژمیریکی زەمینی یەك جار، تیرەی دوومانگەکەش (١٩٠کم، ١٢٠کم)ە، و هەموو چوار سالی زەمینی جاریك مانگە ناوەکیەکە بەمانگە دەرەکیەکە دەگاتەوە، بەڵام ئەوە لە ناوچەیەکدا روودەدات کە ماوەی نیوان خولگەکانیان تەنها (٥٠کم) دەبیت و بواری تیپەربوونی مانگەکە نابیت، بۆیە وا پیویست دەکات بە یەکدا بدەن، بەڵام لەویدا شتیکی سەیر روودەدات، هیزی کیشکردنی نیوانیان دەبیتە هۆی ئالوگۆری خولگەکانیان، ئیتر بەوجۆرە مانگە ناوەکیە لەسەر خولگە دەرەکیەکەو بەخیراییەکی کەمتر دەسوریتەوە بەوەش ئەو مانگە لە مانگەکەی دیکە دوا دەکەویت، ئەو سەما خولگەییەش لە هەزاران ملیۆن ساڵ پیش ئیستاوە هەر بەردەوام بووە.

دەبا گەشتیك بکەین بەنیو مانگەکانیدا، مانگی (تیتان) گەورەترین مانگەکانی زوحەلە تیرەکەی نزیکەی (٥١٥٠کم) دەبیت، زەپۆشەکەشی کە ئەستووریەکەی (٢٠٠کم) دەبیت، بەوە جیا دەکریتەوە کە چریەکەی زۆرترینە لە نیو هەموو مانگەکانی دیکەی کۆمەلەی خۆردا، بەپێی وینەی تەلسکۆبە زەمینیەکان و کەشتیە فەزاییەکان (تیتان) بە رەنگیکی پرتەقالی مەیلەو سوور دەدرەوشیتەوە، زەپۆشەکەشی بە

زۆری گازی نایترۆجینی تێدایە لەگەڵ گازەکانی ئارگۆن و میسان و گازی دیکە، ئەو گازانەش لە زەپۆشی زەویدا هەبوون لە (٤٠٠٠) ملیۆن ساڵ لەمەو پێشەوە، بە تایبەتی گازی سیانیدی هایدرۆجین کە بەیەکەی بنەڕەتی ئاوێتە ئۆرگانیە زۆر ئاڵۆزەکان دادەنرێت، ئایا ئەوە مانای ئەوە نیە کە جۆرێك لە ژیان هەبێت لە سەر (تیتان)؟ زاناکان ئەو ئەگەر ڕەت دەکەنەوە چونکە پلەی گەرمی سەرمانگەکە دەگاتە (١٨٠°) ژێر سفری سەدی، تیشکی خۆریش بەنێو چینی میسانی تەماویدا گوزەر دەکات بەوەش ڕووناکیەکی کزی مەیلەو سوور لەسەر زەوی (تیتان) دروست دەکات کە لەبنەڕەتدا خاکێکی بەستەڵەك و سەهۆڵینە، لە هەندێك شوێنی سەر ڕووەکەیدا لەوانەیە میسانی شل گۆمێك دروست بکات کە لە سەرروویەوە پەڵە هەوری بەللورەی بەفرین لە میسان هەیە، لە ئاسمانی درەوشاوەی مانگەکەشەوە بە هێواشی تۆزو گەردی ئۆرگانی دادەبارێتە سەر خاکەکەی، و بەشێکی هەیڤی (تیتان) بە بەرگێك هەروەك قەتران ڕووپۆش دەکات، هەتا بەو شێوەیەش هەیڤی (تیتان) لە نێو هەموو تەنە ئاسمانیەکاندا زیاتر لە زەوی دەچێت.

هەیڤی (ئەنکلادیۆس)ش کە لە هەموو هەیڤەکانی دیکەی هەسارەی زوحەل زیاتر سەهۆڵ بەندانە، هەموو ئەو ڕووناکیەی خۆر کە دەکەوێتە سەری دەداتەوە، هەروەها ئەو مانگانە بەوە جیادەکرێتەوە کە چاڵی بازنەیی زۆر کۆنی تێدایە، و چاڵی نوێی لێوار تیژو دەشتایی گەورەو بورکانی بەفرینیش.

کە ئەوانەش بەڵگەی ئەوەن کە مانگەکە چالاکی جیولۆژی هەیە. دیاردەیەکی سەیریش لەسەر مانگەکە ڕوودەدات کە ئەویش دەرپەڕینی ئاوە لە ناوکرۆکی گەرمی هەسارەکەوە، و بەسەر ڕووەکەیدا بڵاو دەبێتەوە، هەروەها لە ئەنجامی ئەو دیاردەیەوە بە للورەی بەفرین بە فەزاکەیدا بڵاودەکاتەوە، کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کە هەمیشە ئەڵقەی دەرەوەی زوحەل ڕووناکی کز بێت.

مانگی (تیسیس)ش بریتیە لە گۆیەکی بەفرینی پڕ لە چاڵ، تیرەی گەورەترین چاڵی دەگاتە سەدان کیلۆمەتر، هەدوو کەشتی (فۆیجەر) وێنەی دۆڵێکی دووری لقاویان گرتووە، لەوەش دەچێت کە (تیسیس هەر لە ناو کرۆکیەوە تا سەر ڕووەکەی بە ستووبێت هەر لە دێر زەمانەوەو، کاتێك ناوەڕۆکەکە بە ستوویەتی بەرگەکەی قڵیش قڵیش بووەو ئەو چاڵ و بەرزیو نزمیانەی دروستکردووە. مانگی (دیون) یش هەمان قەوارەی (تیسیس)ی هەیە و ئەمیش بە ئەندازەی نیوەی دووری (تیسیس) لە زوحەلەوە دوورە. (دیون) وا دەردەکەوێت کە گۆیەکی داپۆشراو بە بەفر بێت و (٤٠٪)ی ڕووەکەی لە بەرد پێك هاتبێت، لە سەر ڕووکەشی نیشانەی دەرکەوتووی وا هەن کە بەڵگەن بۆ ئەوەی کە مانگەکە مێژوویەکی چالاکی جیۆلۆژی وای هەبێت زیاتر لە مانگی (تیسیس).

مانگی (یابیتوس)یش یەکێکە لە مانگە گەورەکانی زوحەل، ئەو مانگەش بەوە جیا دەکرێتەوە کە جیاوازیەکی زۆر هەیە لە درەوشاوەیی و ڕووناکی سەر ناوچەکانی ڕووەکەی، ئەو نیوەیەی مانگەکە کە بەرامبەری ئاڕاستەی جووڵە خولگەیەکەیەتی (٥جار) تاریکترە لە ڕووەکەی دی، ئەو جیاوازیە زۆرەش دەگەڕێتەوە بۆ گەلێك هۆ لەوانە ناوەکین وەك تەقینەوەی بورکانی سەر ڕووەکەی، یان هۆی دەرەکی وەك کەڵەکەبوونی تۆزی گەردوونی لە سەر ڕووی مانگەکە کە لە ئەنجامی بەرکەوتنی نەیزەك و هەسارۆکەکان بە مانگەکانی نزیکی مانگی (یابیتوس) ەوە پەیدا بوون.

مانگی (میماس)یش ژمارەیەکی زۆر لە چاڵی تێدایە، تۆماری بەرکەوتنەکانی سەر ڕووەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاکانی دروست بوونی کۆمەڵەی خۆر، ڕێژەی (٧٠٪)ی بارستایی (میماس) بریتیە لە بەفر، لەسەر ڕووەکەشی چاڵێکی گەورەی تێدایە کە تیرەکەی (١٣٠کم)ە وسێ یەکی هەموو قەوارەی مانگەکە دەبێت و، قووڵیەکەشی (١٠کم) دەبێت، بڕواش وایە کە ئەو چاڵە گەورەیە لە ئەنجامی بەرکەوتنێکی گەورەوە دروست بووبێت.

مانگی (ڕەیا)ش دووەمین مانگی گەورەی زوحەلە، کە چوار ئەوەندەی مانگی (میماس) دەبێت، نیوەی ڕووەکەی گەش و پرشنگدارەو نیوەکەی دیکەشی تاریك و لێڵە و هێڵی درەوشاوەی تێدایە، سەر ڕووەکەشی ژمارەیەك لە چاڵی گەورەی تێدایە کە دەگەڕێنەوە بۆ بەرکەوتنی نەیزەك و هەسارۆکەی دیکە بە مانگەکەدا، هەروەها چاڵی ووردیشی تێدایە کە تیرەی هەندێکیان دەگاتە (٢کم)، لە سەر ڕووەکەی گردی سەهۆڵینی نزمیش هەیەو مانگەکەش بە ڕووناکیەکی مەیلەو شین دەدرەوشێتەوە.

مانگی (فۆبی) گۆشەگیریش نزیکەی (١٣ ملیۆن کم) لە زوحەلەوە دوورەو لەوانەیشە هەسارۆکەیەکی گەڕۆك بووبێت کە بووبێتە نێچیری زوحەل و بۆتە یەکێك لە مانگەکانی، (فۆبی) تاقە مانگی زوحەلە کە ئاڕاستەی سوڕانەوەی بە دەوری زوحەلدا پێچەوانەی مانگەکانی دیکەی زوحەلە بەدەوری زوحەلدا.

پاش بەجێهێشتنی هەسارەی زەبەلاحی زوحەل ئەوەمان بۆ دەمێنێتەوە کە سەرنجی دیمەنە جوان و دڵرفێنەکانی ئەڵقەکانی زوحەل بکەین، هاوڕێ لەگەڵ سەما خولگەییە دەگمەنەکانی مانگەکانی، گازی هایدرۆجین و هیلیۆمیش بۆشایی نێوان مانگەکانی زوحەل و فەزای داگیرکردووە کە ئەو دوانەش مادەی نێوان مەجەرەکان و بۆشایی فەزایان پڕ کردۆتەوە بەپێی نوێترین دۆزینەوەی زانا گەردوونیەکان کە جەخت لەسەر ڕاستێتی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە دەکەن.

Internet

منداڵەکانمان و گرانی فێربوون

بەیان محەمەد

هیچ کەسێك نیە بە پلەیەك یان زیاتر هەستی بە گرانی خوێندن لای منداڵ نەکردبێت، ئەمیش کێشەیەکی بەرپرسیاری دوولایەنەیە، لایەنێکیان خراپی ڕێکخستنی بەرنامەو جیاوازی ڕێگاکانی وانە وتنەوەیە، لایەنەکەی دی و دەربارەی ئەو یارمەتیە دەرونی و خۆراکییەیەکە ماڵ پێشکەشی دەکات، و هەردوکیشیان پێکەوە بەندن. ئەم وتارە هەوڵ دەدات ڕۆشنایی بخاتە سەر بابەتەکە بەهەردوو لایەنەکەیەوە، کە لەوانەیە بتوانین کەمێك لەو گرانییە کەم بکەینەوە.

لە سەرەتادا چەند پرسیارێك خۆیان دەسەپێنن، وەکو ئەو گرانیانەی فێربوون چین کە توشی منداڵ دەبن؟ و چۆن لێی دور دەکەونەوە؟ و ڕۆڵی خۆراك چیە لە گەشەکرنی زیرەکیدا؟

یەکێك لە قوتابخانە تایبەتیەکان سمینارێکی بەناونیشانی (چۆن توانای کوڕەکەت ئاشکرا دەکەیت)؟ بەست تیادا کۆمەڵێك لە زانایانی دەرونزانی پەروەردەیی لە پەیمانگای خوێندنی باڵای منداڵان لە زانکۆی (عين الشمس) و دەرونزانی (کلینکی) لە هەمان زانکۆدا هەروەها شارەزایان لە زانکۆی (ماسا چوتس)ی ئەمەریکی لەم سمینارەدا و کۆمەڵێك لە قوتابیانی کوڕو کچ کە لە قۆناغە جیاوازەکانی فێرکاری دا ئامادە بوون.

لە سەرەتادا دکتۆر ئیهاب عەبدو لە پەیمانگای خوێندنی باڵای منداڵان لە زانکۆی (عين الشمس) لە بارەی چۆنیەتی ڕوبەڕووبونەوەی منداڵ بۆ گرانی فێربون لە سەرەتای مانگی یەکەمیدا دواو وتی (پێویستە بزانین کە ئەم منداڵە دواکەوتنی هۆشی نیە بەڵام تەنها هەست بە کۆمەڵێك گرانی دەکات ئەگەر هاتوو ئەمەش چارەسەربکرێت دەبێت بە بلیمەت، لەبەرئەوەی زۆربەی ئەم منداڵانە زیرەکیەکی زۆریان هەیە).

پێویستە لەسەر دایك بزانێت كە منداڵەكەی لە ماوەی مانگی یەكەمی ژیانی‌دا هەست بە گرانی دەكات و لەوانەیە زۆرجار دواكەوتن لە دانیشتن و ڕۆشتن و گفتوگۆكردن دا بێت، بەڵام لە قۆناغی خوێندن دا منداڵەكە هەست بە گرانی دەكات لەكاتی چاودێریكردنی وشەكانی مامۆستادا یان وەرگرتن و نوسینی ئەو نوسراوانەی لەسەر تەختە ڕەشەكە نوسراون، لەوانەیە لەكاتی بانگ كردنی ناوی خۆی‌دا وەڵام نەداتەوە هەتا مامۆستا یان دایكەكەی لێی نزیك دەبێتەوە دەستی لێ دەدات بۆئەوەی وریا بێتەوە، ئەوكاتە تێبینی جوڵەی زۆرو هەڵچونی لێ دەكرێت زۆرجار دەبێتە هۆی كەوتنە خوارەوەی ئەو كەل و پەلانەی بەدەستییەوەن یان لە دەورو پشتیەوەن: بیركردنەوە بۆ ماوەیەكی زۆر ڕۆژانە منداڵ توشی بێ ئارامی دەكات، ئەوەش زانراوە كە منداڵ ڕادەیەكی كەمی تێڕوانینی هەیە بەپێی هەر قۆناغێكی تەمەنی، كە ئەمەش بەنیو كاتژمێری بەردەوام هەتا تەمەنی هەشت ساڵی دانراوە، لە دوای ئەوە پێویستی بە پشوو هەیە بۆماوەی چەند خولەكێك بۆ گۆڕینی جۆری چالاكی‌یەكە، بەداخەوە زۆربەی خەڵك ئەمە نازانن یان فێرنابن، لەوانەشە هۆكارێكی دی هەبێت كە زاناكان ناویان ناوە (گرانی فێربوون) و زانایانی دەرونی منداڵان ئاشكرایان كرد كە (٢٠٪)ی منداڵان لە وڵاتە یەكگرتووەكان بە تەواوی هەست بەم گرانی‌یە دەكەن، و ئەم ژمارەیەش لە میسرو وڵاتە عەرەبییەكاندا دوو ئەوەندەیە، لەوانەشە هۆكەی دووربێت لە ئاستی زیرەكی، چونكە ئەم كۆمەڵە منداڵە كێشەی وربونەوەیان هەیە كە لە تێكچونی گەیاندنی نیشانەكانی مێشك بۆ بەشەكانی دیكەی لەشەوە پەیدا دەبێت وەكو بینین و بیستن و چالاكی هۆشی.

ئەم كێشانەش دەبنە ئەو ئەنجامانەی پێیان دەڵێن تەشویشەكانی بینین و بیستن، لێرەدا جێگەی داخە كە زۆربەی خەڵكی بۆ دوورخستنەوەی ئەم كێشەیە دەست دەكەن بەسەر زەنشت كردنی منداڵە كە یان هەندێك جار بەبیرو بۆچونیان دژایەتی دەكەن و دەڵێن منداڵەكە خۆی گێژو وێژ و كەمتەرخەمە بەبێ هۆ، بەپێچەوانەوە وەكو وتمان لەوانەیە زۆرجار زیرەكی باش بێت، بەڵام نازانن ئەو شێوازەی كە لە هەڵسوكەوتیاندا لەگەڵ منداڵەكەدا بەكاری دەهێنن منداڵەكە بە تەواوی دەڕوخێنێت، لەگەڵ ئەوەی ئەگەر تێبینی بكەن و یارمەتی بدەن دەبێتە كەسێكی سەركەوتوی باش.

سالەكانی تەمەن + ١

بەڵام چۆن دەتوانین هەڵسووكەوت لەگەڵ ئەم جۆرە

منداڵانە بكەین و یارمەتیان بدەین؟ دكتۆرە كەریمە موختار مامۆستای دەرونزانی كلینیكی لە زانكۆی (عین الشمس) دەڵێت: (دەبێت هەڵسوكەوتی كەسوكار لەگەڵ منداڵەكەدا بەخۆشەویستی‌و تێگەیشتن و قسەی خۆش بێت، و ئەگەر پێویستیش بوو یارمەتی لە ناوەندە تایبەتەتیەكان یان پزیشكە پسپۆڕەكان وەربگیرێت بۆ ئەوەی پشكنینی پزیشكی بۆ منداڵەكە بكرێت كە كۆئەندامی دەمار و مێشك و تاقیكردنەوەكانی زیرەكی و هەڵسەنگاندنی حاڵەتەكەی دەگرێتەوە، پاشان دوای ئەوە دەوری پسپۆڕەكان دێت لە دەست نیشانكردنی ئەو چارەسەرەی منداڵەكە لە ماوەی بەرنامە تایبەتی‌یەكەدا پێویستیەتی.

جیاكردنەوەی ئەو منداڵانە لە پۆلی تایبەتی، یا دانانیان لە دوای خوێندكارەكانەوە لە پۆلدا كارێكی باش نیە، لەم بارەشدا ڕۆڵی دایك گرنگە چونكە دایك ڕۆڵێكی گرنگی لە چارەسەركردنی كێشەی گرانیەكانی فێربوونی منداڵەكەدا هەیە، و پێویستە نەكرێتە كەسێكی گاڵتە پێكراو قەشمەر، گرنگی تایبەتی دایك لە هاندانی منداڵەكەدا بۆ پێشكەوتن و باوەڕبەخۆبوونە ئەمەش بە پێدانی خۆشەویستی و سۆزو تێگەیشتنی تەواوی بارەكەیەتی.

ئەگەر زانیمان ڕاستەوخۆ وانەكانی خوێندنی لا گرانە یان لەوكاتانەدا بە خێرایی بیری لە دەست دەدات، و دەبێت ئەم گرنگی‌یە بەجێ بهێڵین بۆ كەسە پسپۆڕەكان هەتا ئەو پەیوەندیەی لە نێوان خۆی و منداڵەكەدا هەیە بە ڕاڕایی و توندو تیژی لە دەستی نەدات كە ئەم پەیوەندیە پێویستی بە هێمنی و هەست بە دڵنیابون هەیە.

بەڵام لە قوتابخانەدا دەبێت ئەو کۆمەڵانەی بۆ بەهێزکردنی ئەم جۆرە منداڵانەن سەرپەرشتییان زیادبکرێن بە تەواویش سوود لە حاڵەتی ئەو منداڵانەی کە چێژ لە زیرەکییەکی زۆر وەردەگرن و هەمیشە لە خوێندندا سەرکەوتون وەربگیرێت، دکتۆرە جیهان قازی دەڵێت:(لە راستیدا زۆربەی منداڵان هەستکردن بە بەرپرسیاری لە دەست دەدەن بەهۆی زۆر ناز پێدانی دایک و باوکییەوە، و لێرەدا دەبێت دایک و باوک ئاگاداربن بۆ گۆڕینی شێوازی پەروەردەکردن و هەردووکیان یەك باوەڕبن، و ئەگەر منداڵ کەم تەرخەمی کرد پێویستە سزابدرێت و لەو شتانەی کە خۆشی دەوێن بۆ ماوەیەك بێ بەش بکرێت وەکو چونە دەرەوە یان خەرجی، لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوەبدەین کە ڕێپێدانی منداڵ بە خەرجکردنی زۆر و زیادە ڕۆیی تیایدا بەرەو بەرەڵایی دەبات، و پێویستە هەموو شتێك هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت، بەڵام ئەگەر دوای ئەوە منداڵەکە هەر لەسەر گوێ پێنەدان و کەمتەرخەمی و فەرامۆش کردنمان بەردەوام بوو، ئەوە مانای ئەوەیە پێویستی بە یارمەتی هەیە لەلایەن پسپۆڕی ئەو بوارەوە).

پێویستە ئەوەش بزانین کە توانای منداڵ لەسەر تیروانین بە ژمارەی ساڵەکانی تەمەنی+یەك... دەپێوریت بە مانای ئەگەر تەمەنی منداڵەکە ٧ ساڵ بوو بۆ نموونە دەبێت توانای لەسەر تیروانین بە تەواوی ٨ خولەك بێت دوای ئەوە ئیتر توانای تیروانینی کەم دەبێتەوەو پێویستی بە پشوو هەیە یان گۆڕانی چالاکییەکەی بۆ ماوەی چەند خولەکێکی کەم، دوای ئەوە ئەوسا دەگەڕێتەوە بۆ بیرهێنانەوە).

بەڵام لەبارەی ئەو منداڵەی کە تووشی گرانییەکانی فێربوون بووە، کە لە بنەڕەتدا توشی کەم توانایی لەسەر تیروانین بووە، پاشان چارەسەری گونجاو وەردەگرێت و وردە وردە کێشەکەی نامێنێت و بە تەواوی لە خوێندن دا سەردەکەوێت.

هەڵەی باوان:

لە لایەکی دیکەوە، ئێمە دەبینین کە شێوازی دایك و باوك بۆ منداڵەکانیان کاریکی زۆر دەکاتە سەر پێوانەکردن و ئاستی زیرەکیان و زۆر خێزان هەن منداڵەکانیان دەگرن و ناهێڵن بچن بۆ یانەو کتێبخانەو شوێنە گشتییەکان، بەڵام ئەو شێوازە بە گەورەترین هەڵە دەژمێردرێت کە دایکان و باوکان دەیکەن، و باشتر وایە هاورێییەتی و راستگۆیی منداڵەکانیان بکەن و هاوڕێکانیان بناسن.

هەڵسوکەوتی ئێستای زۆربەی دایك و باوکان لەگەڵ منداڵەکانیان دا هەڵسوکەوتیکە لەگەڵ رادەی تێگەیشتن و بیرو هۆشیاندا ناگونجێت دەبێتە هۆی سەرسورمانیان و پاڵیان پێوە دەنێت بۆ سەرکیشی کردن، و هەڵەیە ئەگەر دایك ریگا لە هەموو ئیشیك بگرێت کە منداڵەکەی حەزدەکات بیکات ئەوا گیانی بێزاری و بێ تاقەتی تیایاندا لە دایك دەبێت، بە تایبەتی لەو قۆناغی ساڵانەی کە گیانی سەربەخۆی و هەستکردنی منداڵەکە بە کەسایەتی خۆی تیایدا دەردەکەوێت.

بەپێچەوانەی ئەوەوە کە لێبوردنی لە رادەی خۆی داو ئاسانکاری مامەڵە دوبارە لەگەڵ منداڵدا، گیانی توندو تیژی و لە خۆبایی و تەنیایی لە منداڵ دا ناهێلیت، بەڵام بەداخەوە باوکان خۆیان لەسەر توندو تیژی و دیکتاتۆریەت رادەهێنن و بیروڕای خۆیان بەسەر منداڵەکانیاندا دەسەپێنن، کە ئەمە ریگا نادات بەجێگیرکردنی دیموکراسیەت لەناو خێزاندا و رانایەن لەسەر روبەروبونەوەی هەڵویستەکان، ماڵ یان خێزان ئەو جێگایەکەمەیە کە ریزی لیوەردەگرین و زۆر لە خورەوشتەکانی لێوە فێردەبین، و لایەنی ئاینیو نیشتمانیشی هەیە کە زۆربەی خێزانەکان منداڵەکانیان لەسەر هۆنراوە ئاینی و نیشتمانیەکان راناهێنن و لەوانەیە کەسیکی سەرپەرشت بۆ ئەم مەبەستە نەبێت هانیان بدات، و دەتوانین وای دانێین کە ئەم لایەنە دەوریکی گرنگی لە دروست بونی رەوشتەکانی گەنجاندا هەیە و تێبینی بڵاوبونەوەی رەوشتە خراپ و ترسناکەکانیان لی کراوە وەکو جگەرە کیشان و زۆربەی جاریش مادە بێ هۆشکەرەکانیش، کە ئەمە لە بنەڕەتدا داوای چاودێریکردنی رەوشتی منداڵەکان دەکات هەتا بتوانین هەر گۆڕانیك تیایاندا روودات لەکاتی گونجاودا ئاشکرای بکەن و بەرامبەر بەمە وەڵامی هەموو داواکارییەکانی منداڵەکانمان نەدەینەوە لە هەموو ئەوشتانەی کە حەزیان پێیەتی بە تایبەتی ئەوانەی بە لاساییکردنەوەی کویرانەی خەڵکییەوە دەیکەن، لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەست بە بەرپرسیاری نەکەن لە ژیانی خێزانداو رادین لەسەر خەرج کردنی بێ ئەندازە، بێ ئەوەی بزانن چۆن پەیدا کراوە و دەبێت ئاگاداری ئەوئیشانە بن کە

منداڵـەکانمان دەیکـەن و مـاوەی گونجاویـان بدەینـێ بـۆ گفتوگۆکردن و لێکۆڵینەوەی کێشە ڕاستیەکانیان لە زۆربەی قۆناغەکاندا هەتا ژیانیان بەبێ کێشە یان ناخۆشـی بەسـەر بـەرن، و دەبێـت بڵێـین کـە پـەیوەندی ڕاسـتەوخۆ لەگـەڵ منداڵەکاندا کاریگەریەکی بەرچاو بەجێدەهێڵێت لە ئاستی زیرەکییاندا. و پێویستە دایك و باوك لـە گرنگێتـی گەشـە پێدانی زیرەکی منداڵەکانیان تێ بگـەن بـە گفتوگـۆ یـان بـە پێشـکەش کردنـی جۆرەهـا خۆراکـی بـاش کـە یارمـەتی گەشەکردنی زیرەکیان بدات، چونکـە ئـەوە سـەلمێنراوە کـە کەمی خۆراك، یەکێکە لەو هۆکارە گرنگانەی کە دەبێتـە هۆی گران فـێربوون لـە ئـەنجامی بەدەسـت نـەهێنانی مێشـك لـەو ڕەگەزانەی کە لە خۆراکدا پێویستی.

کەمی خۆراك بەبێ گومان بەر پرسیاری دایك و باوکـە، لەبەرئـەوەیجۆری خـۆراك هەڵبژاردنـەکانی، کاریگـەری ڕاستەوخۆی لەسەر منداڵ هەیە، تاقیکردنەوە زانستییەکان سـەلماندویانە کـە توخمـە خۆراکییـە پێویسـتیەکان لـەناو خـۆراك دا هـەن یارمـەتی باشـبونی توانـا فیکریـەکان و وردبینەکان دەدەن وەکو چۆن لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن هـەردوو توخمـی (کولـین) و (پانسـوتوتیك ئەسـید) لـە توخمـە سـەرەکیەکانن کـە خـێرای گەڕانـەوەی زانیاریـەکان لـەلای منداڵان باش دەکات، و زۆر باشە ئەگەر زیاتر گرنگیمان بە ڤیتامینەکان دا بە تایبەتی ڤیتامین (B) ئاوێتـەی (H) و (C) کـە هـەموویان کـار بـۆ بـاش بونـی کۆئـەندامی دەمـار و گەشەکردنی زیرەکی و توانای تێڕوانینی و زۆری چالاکییـە فیکرییـەکان بـۆ هـەموو قوتابیـەك دەکـەن، هـەروەها بـۆ گەورەکانیش.

بەڵام بۆ ئەو منداڵە بچوکانەی کە نەگەیشتونەتە تەمەنی سێ ساڵی، بە زۆری گوێمان لـە گلەیییـە هەمیشـەییەکانی دایکەکانیانـە بەتایبـەتی لـە گەیشـتن بـە سـاڵەکانی دوەمـی تەمەنیان، گلەییەکانیش لە چوار چێوەی ئەوەدان کە دایکەکە لەسەر پێدانـی خـۆراك بـە منداڵەکـەی لـە سـاڵی یەکەمیـەوە بەردەوامە، بەڵام ئەو هەمیشە داوای زیاتر دەکات و دەگری و دایکـی لەخـەو ڕادەپـەڕێنێت بـۆ پێدانـی ژەمێکـی دیکـەی خـۆراك، بـەڵام لـە سـاڵی دووەم داخواردنـی کـەم دەکـات، لەوانەیە ژمارەی ژەمەکانیشی کەم ببێتەوە لەوەش کەمتر کە دانراوە، و زۆر کات نایەوێت ئەو شیرینیانەش وەربگرێت کە پێشتر حـەزی لێیـان بـووە یـان بەشـێکی کـەمی لێدەخـوات، لـێرەدا دڵـەڕاوکێی دایکەکـە دەسـت پێدەکـات بەهـەموو شێوەیەك هەوڵی لەگەڵدا دەدات. لەڕاستیدا لەوانەیە هەندێك جار گەشەی منداڵ لەساڵی یەکەمدا خێراتربێت، لەبەرئەوە پێویستی زۆری بەخۆراکە، و منداڵ کە لەدایك دەبێت کێشی نزیکەی سێ کیلۆگرامەو لەگەڵ کۆتایی ساڵی یەکەمدا کێشی دەبێت بەنۆ کیلۆگرام (بەمانای ٣جار زیاترە)، بەڵام لەکۆتایی ساڵی دووەمدا کێشـی دەگاتـە ١٢ یـان ١٣ کیلۆگـرام (تەنـها بەزیادبونی ٣٠٪)، لەبەرئەوە زۆربەی دایکان دوودڵییان زیاد دەکـاتو وا هەسـت دەکـەن کەمنداڵـەکانیان لەبەرئـەوەی خواردن ناخۆن کێشـیان کـەم دەکـات. لـێرەدا پێویسـتە دان بەوەدا بنێین کە منداڵ ئارەزوی خواردنـی لەساڵی دووەمـی تەمـەنیدا نـامێنێت، و ئەمـەش شـتێکی سروشـتیيەو پێویستییەکانی لەپێشتر کەمترە، و هەڵەیە دایکەکە هەڕەشە لەمنداڵەکە بکات یا هـەڵی بخەڵـەتێنێت بەشیرینی بۆ ئەوەی بیخوات، چونکە خۆی زۆر زیرەکـەو پێویسـتییەکانی خـۆی دەزانێت، و پێویستە هەوڵ نەدەین رقی هەستێنین چونکە ئەو چێژ لەسروشتەکەی خۆی وەردەگرێت، و منداڵ هەیە ڕۆژانە یەك هێلکە تەواو دەکات لەگەڵ ژەمەکانی دیکەدا، و لەدواییدا واز لەشیر دەهێنێت، کە ئەوە کەسـایەتیو رەوشـتی منداڵـە لەسـاڵی دووەمـدا ڕۆژێـك بڕێکـی زۆر خـۆراك دەخـواتو لـەڕۆژێکی دیـدا نـایخوات، یـان تـێر دەبێـتو خواردنەکـەی نـاوێت، و ئەگـەر هیـچ هۆیـەکی نەخۆشـیو کەمیـەکی دیـار لەکێشیدا نەبوو، پێویستە تێڕوانین لەسەر ئەوە نەکەین.

خۆراك و گێژبوون

نەزانینی یاسای خۆراكو بنچینەکانی ئەو کێشەیەیە کە تا ئێستا هەڕەشە لەکۆمەڵگا دواکەوتووەکانی جیهان دەکات، و خۆراك لەماوەی سەدەیەکدا بووە بە زانسـتێك کـە یاسـا و بنچینەی خۆی هەیە، دوای ئەوەی کە زیاتر لەپەنجا جۆر لە ڕەگەزەکانی خۆراك ئاشکرا کراوە، هەر هەمویان پێکهاتووی کیمیـاویین (ڤیتامینـەکان، خـوێ کانزاییـەکان، شـەکرەکان، ترشە چەوریەکان) بەتایبـەتی کە هـەموو ئەم جۆرانە بـەبڕی پێویسـت لەیـەك خۆراکـدا کۆنابنـەوە، لەبەرئـەوە زاناکـانی خۆراك ئامۆژگاریمان دەکەن بەخواردنی خۆراکی جۆراوجۆر (گۆشـت، ماسـی، شـیرو بەرهەمـەکانی، سـەوزە، ڕیشـاڵی، دانەوێڵـە، ڕۆنـی زەیـت..هتـد)و جێبـەجێکردنیان ئیشـێکی گرنگە ئەگەر کارتێکەری لەسەر لەشی منداڵەکانمان لەسنوری گەشـەکردندا بزانـینو ئـەوەی پێویسـتییەتی لـەکرداری

بەهێزکردنو گەشەپێدانی میشکیداو پاشان گەشەپێدانی زیرەکی، بەهۆی بڵاوبوونەوەی بە بەشەکانی دیکەی لەشو شانەو ئەو خانانەی بەدرێژایی ژیان پێویستییەتی بۆ بەردەوامیو بۆ بنیاتو نوێبوونەوە، لەبەرئەوە پێویستی بەشتێك هەیە کە یارمەتی بدات بۆ ئەنجامدانی ئەو گرنگییە، ئەمەش لەو خۆراکانەدا هەیە کە مرۆڤ دەیخوات بەتایبەتی کە منداڵە، ئەگەر خۆراك کەمی هەبوو لەش لەگەشەکردنیدا توشی تێك چوون دەبێتو دەبێتە هۆی کەمی توانای میشك کە گێژی یان کەم زیرەکی لێدەکەوێتەوە.

لەلایەکی دیکەوە، ئەوانەی کە زیاد لەپێویستی لەشیان خۆراك دەخۆن، ئەوانیش لەشیان توشی نەخۆشی ترسناك دەبێت بەهۆی زیادەڕۆیی لەخۆراك خواردندا، یەکەم نەخۆشیو ترسناك ترینیان نەخۆشی قەڵەوییە کە دەبێتە هۆی تێك چوونی لێدانی سروشتی دڵو ئەندامەکانی دیکەی لەش، و ڕاستی فەرمودەکانی خوای گەورە کە دەفەرموێ (بخۆنو بخۆنەوە بەڵام زیادەڕۆیی مەکەن)و پێغەمبەریش (د.خ) دەفەرموێ (ئێمە میلەتێکین تا برسیمان نەبێت ناخۆین، و ئەگەر خواردیشمان تێر ناخۆین).

بایەخدان بەبڕێ خۆراك بەتەنها بەس نییە، بەڵام پێویستە گرنگی بەجۆری ئەو خۆراکانە بدەین کە منداڵ دەیخوات هەتا بەتەواوی پێویستییەکانی گەشەی میشكو لەش جێبەجێ دەکات، بۆئەوەی هەموو ئەندامەکان هەموو ئیشەکانی خۆیان بەتەواوی ئەنجام بدەن، و ئەم ئیشەش بەدەست هێنانی گران نییە، لەبەرئەوە هەموو کەسێك دەتوانێت ئەو خۆراکە بەدەست بهێنێت کە یەکسانی بەلەش دەدات بەکەمترین پێداویستی، هەموو توخمێکی خۆراکی لەم توخمانە بەشتێك لەڕونکردنەوە وەردەگرین بۆئەوەی وێنەکە زیاتر ڕوون بێت..

شەکرەکان:. زۆربەی پێویستییەکانی لەش پردەکەنەوە لەتاوزە گەرمییەکان کە لەمانەدا هەن (نان، پەتاتە، ئیشی هەویر، برنج، مادە شەکرییەکانی وەکو (شیرینی، خواردنەوە گازییەکان، ....هتد) و هەروەها لە (سەوزە و ڕیشالیش دا هەیە)و بیجگە لەمانەش ڤیتامینو خوێ کانزاییەکان.

چەورییەکان: سەرچاوەیەکی گەورەی ووزەن، (گرامێك لە شەکرەکان چوار تاوزەی گەرمی دەبەخشێت، بەڵام گرامێك لە چەورییەکان نۆ تاوزەی گەرمی دەبەخشێت) هەروەکو زیادبونی هەندێك لە ڤیتامین (VA، VD) و ترشە چەورییەکان و چەورییەکان تامێکی خۆش بە خواردنەکانمان دەدەن.

پرۆتینەکان: ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە دروست بوونی خانەکانی لەش دا، لەبەرئەوە پێویستە ڕێژەیەکی گەورەی لێ بەکاربهێنرێت کە بەشی دروست بونی شانەکان بکات و پارێزگاری لە تەندروستیو توانای بکات بۆ نوێ بونەوە، وەکو چۆن بەشداری لەبەرگری کردنی لەش دا دەکەن دژی میکرۆبەکان، پێکهاتوی پرۆتینەکان لە ٢٢ ترشی ئەمینی پێکهاتووە کە تیایدا هەشتیان سەرەکین واتە لەش دروستیان ناکات، و پێویستە لە خۆراکەکاندا زۆربن، ئەمیش لەبنەڕەتدا ئاژەڵییە وەکو (گۆشت، مریشك، ماسی، هێلکە، شیرو بەرهەمەکانی) بەڵام ئەو ترشانەی کە لە بنەڕەتدا ڕووەکین وەکو (دانەویلە، سەوزە، ڕیشاڵ) بەناسەرەکی یان کەم ناودەبرێت، و لەگەڵ ئەوەشدا بە یەکگرتنی دوو جۆرەکە سودێکی باشی بە لەش دەگەیەنن وەکو (گۆشت لەگەڵ پەتاتە، هەویر لە گەڵ شیردا.. بەم شێوەیە) بۆ دەستکەوتنی پرۆتینەکان دەتوانین هەندێك خۆراکی دی بۆ دانەویلە زیاد بکەین.. و گرنگترینی ئەم خۆراکانە پاقلەمەنیەکانە وەکو (نۆك، بیبەر، نیسك، لۆبیا) و هەموویان پێکهاتوون لە ترشە ئەمینییەکان کە توانای جێگا گرتنەوەی ئەو ترشانەیان هەیە کە لە خۆراکە ئاژەڵیەکاندا هەن.

ڤیتامینەکان: ئەو توخمە پێویستیانەن کە کارکردنی لەش ئاسان دەکەن لەبەرئەوە یارمەتی کۆئەندامەکانی لەش دەدەن بۆ ئەنجامدانی کارەکانی، و نەبونی ئەم ڤیتامینانە یان هەندێکیان لە خۆراك دا دەبێتە هۆی نەخۆشیە جیاوازەکان.

ڤیتامین A: زۆر پێویستە بۆ ژیان و گەشەی تایبەتی منداڵ، و بەرگری لە لەش لە (شیر، جگەر، کەرە، پەنیر، سپێنەی هێلکە، سەوزەمەنیەکانی وەکو گێزەر) دا هەیە و نەبونی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی وەستانی گەشە.

ڤیتامین B: پێك هاتووەیەکی ڤیتامینیە کە لە نۆ ڤیتامین پێکهاتووە ئەوانیش (B1، B2، B3، B6، B12)ن نەبونی ڤیتامین B12 دەبێتە هۆی نەخۆشی (گەرمەژنە (نەخۆشیەکی پیستە) یان بلا گرا.

ڤیتامین د: (D): بۆ گەشەی ئیسکەکان پێویستە، و کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی ئیفلیجی و دەتوانین لەو تیشکی خۆرە زۆرەی کە لە وڵاتەکەماندا هەیە دەستمان بکەوێت.

ڤیتامین (K): ئەمیش زۆر پێویستە بۆ مەینی خوێن، ئەم ڤیتامینە لە ڕیخۆڵەدا دروست دەبێت.

ڤیتامین (W): ئەمیش لە ڕۆنی ڕوەکی و سەوزەدا هەیە.

ڤیتامین (C): زۆر پێویستە بۆ پارێزگاری دانەکان و دروستیان، کە ئەمیش بەشداری لە دروست بونی تۆڕی مولووله خوێنەکان، کە لە (سەوزەو میوەو ڕیشاڵ) دا هەیە.

خوێ کانزاییەکان: ئەمانیش ١٨ جۆرن و زۆر پێویستن بۆ ڕێخستنی گەشە جیاوازەکانی ناوەوەی لەش گرنگترینیان:

کالیسیۆم: پێویستە بۆ ددانەکان، ئێسکەکان، مەینی خوێن، و ئیشی ڕێخستنی مێشك و بەتایبەتی لە شیرو پەنیرو سەوزەدا هەیە.

ئاسن: پێویستە بۆ دروست بونی خڕۆکەی سور یان هیمۆگلۆبین کە ئۆکسجین لە سیەکانەوە دەگوێزێتەوە بۆ شانەو ئەندامە جیاوازەکانی لەش و لە گۆشت و جگەری تایبەت و زەردێنەی هێلکەو ڕیشاڵی وشك و پاقلەمەنی و گەڵا سەوزەکانی وەکو مەعدەنوس و سڵق و سپیناخ دا هەیە.

یۆد (ئایۆدین): لەبەرهەم هێنەرەکانی دەریاو ئەو زەویانەی نزیك لە دەریاوەن دەست دەکەوێت.

سۆدیۆم: زۆر پێویستە بۆ تەواوکردنی گەشەی لەش کە لە خوێو زۆربەی خۆراکی ئامادەکراو و خۆراکە سوێرکراوەکاندا هەیە.

پۆتاسیۆم: بۆ مێشك و ئێسکەکان پێویستە، بە بڕێکی کەم لە (گۆشت و ماسی و شیرو قاوەدا) هەیە و بەبڕێکی زۆر لە سەوزەو مۆزو قەیسی دا هەیە.

ئەمانە گرنگترین خوێ کانزاییەکانن بەڵام جۆری دی هەن کە پێویستە لە خۆراك دا هەبن بە بەردەوامی وەکو مس و توتیا کە ئەمانیش توخمی پێویستن و زۆر گرنگن بۆ دروست بونی خانەکانی مێشك و توانای وەرگرتن و زیادبونی ڕێژەی زیرەکی، و هەروەها مەنگەنیزو هی دی، ئەم خوێیانەش پێویستن بۆ بەدەست هێنانی تەندروستی باش و گەشەکردن بەیەکسانی، و دەتوانین بەیارمەتی ڕێکخستنی خۆراکی هەمە جۆرەوە دەستمان بکەوێت.

هەموو مرۆڤێك دەتوانێت ئەو خۆراکە هەڵبژێرێت و دیاری بکات کە لە خواردنی تەواوەوە دەستی دەکەوێت، کە هەموو پێویستیەکانی وزەی گەرمیان تێدابێت، ئەگەر تایبەتمەندیەکانی هەموو خۆراکێکمان زانی و توانیمان نرخی تاوزە گەرمیەکان و سودمەندیان بزانن.

کۆمپیوتەرێك بەتیشك کاردەکات

کۆمەڵە زانایەکی بەریتانی توانیان دەستکەوتێکی زانستی بەدەست بهێنن کە یارمەتی دروستکردنی ئامێرێکی کۆمپیوتەر دەدات کە زۆر پێشکەوتوترەو هەروەها خێراو بچوکتریشە لەو ئامێرانەی کە ئێستا لەبەردەستدان.

تیمێك لە زانایانی زانکۆی سیری لە ئینگلترا، بە سەرۆکایەتی پرۆفیسۆر کفین هۆمود توانیان ڕێگایەکی نوێ دابهێنن کە لە خۆییەکانی سلیکۆنەوە تیشکیان دەست بکەوێت پاش مامەڵەیەکی تایبەتی.

بە پێی ئەم ڕێگا نوێیە کە گۆڤاری Nature بڵاوی کردەوە تیشك لە گواستنەوەیی ئاماژە ئەلکترۆنیەکاندا بەکاردێت بۆ چارەسەرەکان یا بۆ توێیەکانی ئامێری کۆمپیوتەر، بەم ڕێگایە دەتوانرێت قەبارەی پرشنگی روناکی تاڕادەیەکی زۆر کەم بکرێتەوە لەگەڵ تەلەکاندا، بەوەش دەتوانرێت قەبارەی توێیە کومپیوتەرییەکان بچوك بکرێنەوە کە تیشك بەکاردەهێنن بە مانایەکی دی زیادکردنی خێرایەکەی. ئەو ئامێری کۆمپیوتەرانەی کە تیشکە وزە بەکاردەهێنن خێرای گواستنەوەی زانیارییە ئەلکترۆنیەکان بەناو ئینتەرنێتدا زیاد دەکەن.

پرۆفسیۆر کفین هۆمۆد ووتی نابێت توێیە کۆمپیوتەریەکان بچوك دەبنەوەو ساڵ بەساڵ هێزیان زیاد دەکات، بەڵام ڕۆژێك دێت کە بەردەوام بوون لەسەر کرداری ئاڵۆزی گواستنەوەی زانیارییەکانی بەناو تەلەکاندا زۆرگران دەبێت، هۆمۆد لەو بڕوایەدایە کە تیمەکە توانیویەتی بگاتە چارەسەری ئەم کێشەیە بە بەکارهێنانی ئەو تەکنەلۆژیایەی کە ئێستا لەبەر دەستدایە بۆ ئەوەی مادەی سلیکۆن واڵێ بکات تیشك بهاوێت.

بە شێوەیەکی ئاسایی مادەی سلیکۆن خۆی گەرمی دەهاوێت نەك تیشك، بەڵام تیمەکە توانیوێتی کۆمەڵە بەربەرستێك لە دەوری ئەوبەشەی کە گەرمی هەڵ دەدات دابنێت بۆ ئەوەی ڕووناکیەکە لە بریتی ئەوە تیشك بنێرێت هەروەها ووتی کە تیمەکە توانیوێتی ئەو تیشکەی کە لە مادەی سلیکۆنەوە دەردەچێت بیگرێت و خەستی بکاتەوە بەهۆی زیادکردنی ژمارەی گەردیلەکانیەوە لە پێناوی دەست کەوتنی ڕوبەرێکدا کە لە توانایدا هەبێت ئەو ڕوناکیەی لەمادە سلیکۆنیەکەوە پەیدا دەبێت بڵاوی بکاتەوە.

بەڕای پرۆفسیۆر هۆمۆد وایە کە توێیە کۆمپیوتەریەکانی دەتوانرێت بچوکتر بکرێتەوەو خێرا بکرێت بەمەش بەشێوەیەکی گشتی تەکنەلۆژیای پەیوەندیەکانی باشتر بکرێن.

گرنگ ئەوەیە کە زاناکان پێویستیان بە تەکنەلۆژیای نوێ نییە جگە لەوە نەبێت لە کارگەکانی بەرهەم هێنانی توێیەکانی کۆمپیوتەردا ئێستا بەکاردێت لەگەڵ هەندێك دەستکاری وردو ساکار.. دەتوانرێت ئەم شێوازە نوێیە مامەڵەکردن لەگەڵ سلیکۆن دا لە پلەیەکی هەرە بەرزدا بکرێت کە ئەمەش زۆر گونجاوە بۆ ئامێرەکانی کۆمپیوتەری ئاسایی.

ئەڤین Internet

پەرەپێدانی یەکەمین دەماخی پیشەسازی لە جیهاندا

شۆخان جەمال

واشنتن: لێکۆڵەرەوەکان لە وولاتە یەکگرتووەکان کۆمەڵێك تاقی کردنەوەی چڕو پڕیان بۆ یەکەمین شانەی دەماخی پیشەسازی لە جیهاندا کرد بۆ ئەوەی لەو ناوچانەی مێشك دا بیچێنن کە توشی پەك کەوتن بوون، توژەرەوەکان لە زانکۆی باشوری (کالیفۆرنیا) رونیان کردەوە، کە ئەم شانەیە بریتییە لە تـوێی سلیکۆنی وا دروست کـراوە بـۆ ئـەوەی بخرێتـە بەشـێکی لـەناوچوی دەماخـەوە بەتایبـەتی لەناوچـەی هایپۆسەلەمەس کە بەرپرسیارە لە کۆکردنـەوەی یادەوەریـە درێژخایەنەکان.

زاناکـان لـەو لێکۆڵینـەوەیان دا کـە لـە گۆڤـاری (NEWSCIENTST) دا بڵاویـان کـردەوە وتیـان: (ئـەو تاقیکردنەوانەی لەسەر دەمارەشانەی دەرهێنراو لە دەماخی مشکەوە کردویانە لە پاش دا پەرەیان پێداوە بەرەو مشکی زیندوو و مەیمون، لە دوایش دا لە سەر ئەو مرۆڤانە تاقیان کردۆتـەوە کـە توشـی لەدەسـت دانـی یـادەوەری بـون بـەهۆی نەخۆشـی ئەلزایمـەرو پەرکـەم یـا سـەکتەی دەماخیەوە، بۆ ئـەوەی بزانن تا چەند سەرکەوتن بەدەست دەهێنن.

ئێستا زاناکـان تەماشـای ئـەم نمونـە نوێیـەی دەمـاخ دەکـەن بـۆ ئـەوەی هاوشێوەی ئەوکارانـەبێت کـەوا هایپۆسـەلەمەس لەپێشدا کۆیان دەکاتەوە لە دوایش دا دەیان نێرێت بۆ شوێنێکی دیکـەی دەمـاخ بـۆ ئـەوەی وەکـو یـادەوەری درێژخایەن هەڵبگیرێن.

شارەزایان لە دروست کردنی توێی دەماخی بـەهۆی برینـی چـەند توێیـەك لەناوچـەی هیپۆسەلەمەسـی مشکەوە تـاقی کردنـەوەیان کـردوە، بـەهۆی لێدانی کارەباوە ئـەم توێیانەیان چالاك کردوە لـەپاش دا زانیاریـەکانیان لـە تـوێ جیاوازیـەکانیان دا کۆکردۆتـەوە، بۆدروسـت کردنـی نمونەیەکی بیرکاری بۆ ئەم بەشە بە تەواوی لەپاش دا جیای دەکەنـەوە بـەهۆی چـەپکێك لـە بازنـە دەماریەکانـەوە کـە بەهاوتەریب کاردەکەن بۆ چارەسەری ئەم زانیاریانە لەپاش دا ئـەم نمونـەیان گواسـتەوە بـۆ سـەر توێیـە سـلیکۆنیەکان لەرێگەی دوو چەپك لە جەمسەرەوەو نوساندیان بە دەماخەوە و لە هەردوو ناوچەی ئەم لاولای شوێنە تـوش بوەکـە، بـۆ ئـەوەی یـەکێکیان کاربکـات بـۆ دۆزینـەوەی چـالاکی کارەبـایی کـە لەناوچـەکانی دیکـەی دەماخەوە دێت ئەوی دیکەیان کاربکات بۆ ناردنی زانیاری و ئاماژەکارەباییەکان جارێکی دی بۆ دەماخ.

Internet

زنجیرەی لایەنە شاراوەکانی پیربوون:

بەشی چوارەم:

ئەو هۆکارانەی لە توانایاندا هەیە پیربوون دوور بخەنەوە

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

لە زنجیرە وتارەکانی پێشوماندا، لەگەڵێك لەو هۆکارانەمان کۆڵیەوە کە مرۆڤ بەرەوپیربوون دەبەن، وا لە خانەو شانەکانی لەش دەکەن هەنگاو بە هەنگاو کاری فسیۆلۆژی خۆیان کەم بکەنەوەو لە پاشدا لە دەستی بدەن، و سات بەسات و ڕۆژ بە ڕۆژ توانای جەستەیی و ئەقڵی مرۆڤەکە بەرەو ماندو بوون و شەکەتی بەرن و لاوازی بکەن.

لەم وتارەدا هەوڵ دەدەین لە گرنگترین ئەو هۆکارانە بدوێین، کە لە توانایاندا هەیە ڕێگاکانی بەرەو پیربوون درێژبکەنەوەو دوای بخەن، لەوانە:

١-خواردنی دژە ئۆکسانەکان Antioxidants

یەکێك لە کێشە هەرە دیارەکانی بە تەمەنداچوون، شکاندن و لەناوبردنی بەردەوامی (DNA) خانەکانی لەشە، و زۆربەی جار پارچە لێ بوونەوە، یا هەڵوەران، یا لەناوچوونی (DNA) لەو خانەندا، سەرەڕای لە دەستدانی کاری بەجێهێنانی فەرمانی جینەکانی دیکەی ناوئەو خانانە بەهۆی کۆبوونەوەو گردبوونەوەیان تێیدا، ئەمە سەرەڕای ئەوەی هەنگاوێکی سەرەتاییە بۆ دروستبونی وەرەم، بە هەردوو جۆرەکەیەوە پاك Benigne و پیس Malignant کە ئەمەی دواییان هەنگاوێکە بۆ توشبوونی شێرپەنجە cancer لەناوچە جیاجیاکانی لەشدا، و لەپاشدا پیری و پەککەوتنی ئەو ئەندامانە یان لەناو چوونی گیان و مردن.

خواردن بە هەموو جۆرەکانیەوە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە ڕاگرتنی وزەو توانای

جەستەو هێز پیدانی، سەرەرای هەنگاوە یەك بەدوای یەكەكانی گەشەو زیندەیی لەو جەستەیەدا، تاقیكردنەوە بەردەوامەكان لەم سالانەی دواییدا بە تەواوی دەریان خست كە خواردنی بەردەوامی كۆمەلە مادەیەك كە پیان دەوتریت دژە ئۆكسینەكان دەبنە هۆی كەمكردنەوەی كرداری ئۆكساندن و پەیدابوونی رەگی بەرەلای ئۆكسجین لە خانەكاندا، لە پاشدا كەمكردنەوە یا بنبركردنی شكاندنی (DNA) یا كەلەكەبونیان لە خانەكاندا، لە سەروو هەموو ئەو مادانەشەوە كە دەبنە ریگر لە بەردەم كەمكردنەوە یا لە ناوبردنی رەگە سەربەستەكانی ئۆكسجین دا، سەوزەو میوەیە، چونكە بەشی هەرە زوری ئەو مادانە دەبنە هۆی لەناوبردنی رەگە سەربەستەكان Free Radicals و لەتوپەت كردنیان. ئەم دژە ئۆكسانانە مادەی بایۆلۆژی چالاكن كاریگەری ئۆكساندنە نا ئەنزیمیەكان رادەوەستینن و لە پاشدا رەگە سەربەستەكانیش دەگرن و دەیشكینن، سەرەرای هەموو ئەمانە ئەو مادانە دەبنە هۆی راگرتن و هیشتنەوەی مادە بۆ ماوەییەكان و نایەلن تیكبچن، هەروەها دەبنە هۆی دروستبوونی كۆمەلە ئەنزیمیكی وا كە مادە ژەهراوەییەكانی لەش لەناوبەرن و پەردەی خانەكان بەشیوەیەكی چەسپاو بێ تیك چوون بمیننەوە.. چونكە بەشیكی زۆری ئەو مادە ژەهراویانە كاردەكەنە سەر تیكدان و هەلوەشاندنی جینومەكانی مرۆڤ و لە كەلكیان دەخەن، ئەوكاتە، خانەكانیش تیك دەچن و بەرەو نەمان و مردن دەرۆن، و بەوەش كارە فسیۆلۆژییەكانی لەش پەكیان دەكەویت و رادەوەستن و تا بیت مرۆڤەكە زۆرتر لە پیرییەتی و پەككستن و لەپاشدا مردن نزیك دەكەنەوە.

هەر لەو تاقیكردنەوە نوییانەدا دەركەوتوە كە زۆر خواردنی بەردەوام دەبیتە هۆی شەكەت و ماندوكردنی خانەكان و پەككستنیان، چونكە هۆیەكی سەرەكی ئەمەش دەگەریتەوە بۆ زۆربوونی رەگە بەرەلاكان لە ئەنجامی ئەو زۆر خواردنانەدا، بۆیە خواردنی مام ناوەند لە ژەمەكاندا، بێ برسی بوون بە كاریكی زۆر گونجاوو باش دادەنریت و دەبیتە هۆی هیشتنەوەی دروستی و

فسیۆلۆژی جەستە بە باشی.

بوونی ڤیتامین بە پلەی یەكەم لە خۆراكی رۆژانەدا لە ریگای خواردنی سەوزەو میوەوە، بە یەكیك لە هەرە ریگا سەرەكیە باشەكان دادەنریت بۆ دەستكەوتنی ئەم دژە ئۆكسانانە، بۆیە زۆر پیویستە رۆژانە لەگەل خۆراكدا سەوزە و میوەیەك بخوریت كە كاروتینی تیدابیت، هەروەها هەول بدریت خۆراكە پاقلەمەنیەكان و كاهو، كەلەرم و گویزەر و تور و مەعدەنووس و كەرەوز و بیبەر بخوریت.

بەشیوەیەكی گشتی سەوزە یەكیكە لە پیداویستەكانی خۆراكی رۆژانە و سەرچاوەیەكی هەرەباشە بۆ وەرگرتنی ڤیتامینەكان بەتایبەتی ڤیتامین C و ڤیتامین A، سەرەرای پیدانی بەشیكی زۆری كانزاكان وەك ئاسن و مەكنسیۆم، سەوزەی زستانە، وەك پەتاتە و و پولكەو گەنمەشامی، و سەوزە گەلاییەكانیش وەك كەلەرم و كاهوو، سپیناخ و قەرنابیت، و پاقلەییەكانیش وەك فاسولیا، و پاقلە ونیسك و نۆك، و سەوزەی دی وەك تەماتە و پیاز و فاسولیای سەوزەو كەوەرو تەرەتیزە.

٢-كەمكردنەوەی خواردنی چەوری و كولیسترۆل

چەوری و كۆلیسترۆل بەشیوەیەكی گشتی لە هەرە دوژمنەكانی مرۆڤن، هەموو ئەو تاقیكردنەوانەی لەسەر گیانەوەرانی تاقیگەكان كراون دەریان خستوە كە خواردنی زۆری چەوری، كاریگەرییەكی زۆر خیرای بەرەو پیربوون هەیە.

بەشی هەرە زۆری چەوری لە خواردنی رۆن و گۆشتی چەورو پیستی بالندەو دەماخەوە دەست دەكەویت، سەرەرای بەروبوومە چەورەكانی شیر وەك كەرە، قەیماغ، سەرتویژ، پەنیر هتد.. واتە بەگشتی لەبەروبومە گیانەوەریەكانەوە دینە جەستەی مرۆڤەوە، بەلام خۆراكە روەكیەكان بری چەوریان زۆر كەمەو زیانیكی زۆر بە خانەكان ناگەیەنن.

لەگەل ئەوەشدا مرۆڤ ناتوانیت بەتەواوی دەستبەرداری چەوری ببیت، چونكە بریكی زۆری ئەو وزەیەی كە رۆژانە پیویستیەتی بۆ كاروبارەكان و جولەی لەش و بیركردنەوەو كارە هزریەكان بەهۆی ئەو كالۆرییەوە پەیدا دەبیت كە لە چەورییەوە دەستی دەكەویت بۆ نمونە ئەگەر مرۆڤیك پیویستی بە ٢,٢٠٠ كالۆری هەبوو لە رۆژیكدا ئەوا پیویستی بە وەرگرتنی ٧٣گرام چەوری هەیە، خۆ ئەگەر پیویستی بە

٢,٨٠٠ کالۆری هەبوو ئەوا پێویستی بە خواردنی ٩٣ گرام چەوریە، بەشێوەیەکی گشتی چەوری دوو جۆری سەرەکی هەیە: چەوری تێر. چەوری ناتێر، زۆر خواردنی چەوری تێر کاریگەرییەکی زۆر خراپی لەسەر خانەکان و لولە خوێنەکان هەیە چونکە بەشی زۆری ئەو کۆلیسترۆڵەی کە زیانی بۆ لەش هەیە لەو جۆرە چەوریەدا هەیە. ترشە چەوریەکانیش سێ جۆرن، چەوری تێری تەواو، چەوری تاک تێر، چەوری فرە تێر جۆری یەکەمیان لەو خۆراکانەدا هەیە کە راستەوخۆ لە شیرەمەنی و گۆشت دا دەست دەکەون، تاک تێرەکانیش لە پاقلەی سودانی و زەیتون دا هەیە، فرە تێرەکانیش لە پاقلەی سۆیا و گوڵە بەڕۆژەو چەند جۆرێک ماسی دا هەیە،

لەم خشتەیەی خوارەوەدا بڕی کۆلیسترۆل لە هەندێک لەو خۆراکانەدا دەردەکەوێت:

جۆری خۆراک	ڕێژەی کۆلیسترۆڵ
زەردێنەی‌هێلکەی مریشک	٢١٣ ملگم
کوپێک شیری چەوری تەواو	٣٤ ملگم
کوپێک شیری چەوری لابراو	٤ ملگم
جگەری کولاَوی مانگا (٩٥گم)	٣٣٣ملگم
گۆشتی مانگا (٩٤گم)	٧٥ ملگم
گۆشتی مریشک (٩٣گم)	٧٤ ملگم

زۆر بە ئاسانی مرۆڤ دەتوانێت ڕێژەی کۆلیسترۆڵی بەهۆی ڕێجیمێکی چەوری خواردنەوە بەڕێژەی ١٠-١٥٪ دابەزێنێت و بەمەش بەڕێژەیەکی باش خۆی لە زۆر لە نەخۆشیەکانی دڵ دەپارێزێت، تێکرای ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە ئەمەریکیەکاندا لە نێوان ٢١٠-٢٢٠٠ ملگم/ دایە مرۆڤی سروشتی لە تەمەنی ٣٠-٣٥ساڵی‌دا دەبێت ڕێژەی کۆلیسترۆڵی لە نێوان ١٨٥-٢١٥ ملگم/ دابێت.

مرۆڤ لە ئەنجامی گۆڕینی جۆری خۆاک یا شێوەی خۆراکی دەتوانێت بڕێکی زۆری کۆلیسترۆڵی جەستەی دابەزێنێت، چونکە هەموو تاقیکردنەوەکان ئەوەیان پیشان داوە زۆر خواردنی چەوری و بەرزکردنەوەی کۆلیسترۆڵ، هەنگاوێکی خێران بەرەو پیربوون و پەککەوتن.

٣-وەرزش کردن:

هیچ گومانێك لەوەدا نەماوە کە وەرزشکردن هۆکارێکی زۆر پڕ بایەخە لە هێشتنەوەی فسیۆلۆژی لەش بەباشی، و دور خستنەوەی هەنگاوەکانی پیربوون، و تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کە توانای جەستەیی کەسێکی وەرزشەوان لە تەمەنی ٧٠ ساڵیدا، وەك کەسێکی ٤١ ساڵ وایە کە وەرزش ناکات، وەرزش چۆن پێویستە بۆ مندال و گەنج و لاو، ئاوەهاش بۆ ئەوکەسانەش گرنگە کە بە تەمەندا چوون، جوڵەی لەش بەردەوام و خونەدانە دانیشتن یا پاڵکەوتن یا تەمەڵی، کەسانی بە تەمەن لە پیربوون و پەککەوتن دوور دەخەنەوە، ڕۆیشتن بەپێ بۆماوەی سەعاتێك، ڕۆژانە، کارکردن لە باخچەی ماڵدا، یاری تێنس، گوڵف، مەلە، پایسکل سواری یاری سویدی ڕۆژانە بۆ ماوەی ١٠-١٥ خولەك توانای خانەکان لە کارە فسیۆلۆژییەکاندا بە باشی دەهێڵنەوە، بەڵام لە هەموو ئەمانەدا پێویستە کەسێکی بە تەمەندا چوو، هەست بە هیلاکی و ماندوبوون نەکات ئەگەر ویستی بەردەوام بێت لەسەر وەرزشەکەی، دەبێت وچان، یان پشوو بدات بەخۆی و نەهێڵێت هیلاك بێت، ئەوسا دەست پێ بکاتەوە، بەهۆی وەرزشەوە، گورچیلەکان، هەموو ئەو مادە ژەهرە کەڵەکە بوانەی لەخانەدا کۆ بوونەتەوە، فڕێیان دەدەنە دەرەوەو لەش سەر لەنوێ دەبێتەوەو لە زیانە تێکدەرە لەناوبەرەکانی دور دەکەوێتەوە سەرەڕای ئەوەی پارێزگاری بەجەستەیەکی ڕێکوپێکەوە دەکات و لەکێشی زۆرو قەڵەوی دور دەکەوێتەوە و بەشێکی زۆری کلۆری کە لە کەڵەبووی خۆراك لە خانەکانی دا بەکاردەهێنێت و لێیان ڕزگار دەبێت، و بەردەوام دەبێتە هۆی چالاککردنی ژێرمێشکە ڕژێن Pituitary gland، بۆ دەردانی هۆرمۆنی گەشە Somatotrophin، کە ڕۆڵێکی گەورەی لە نوێ کردنەوەو دابەش بوونی

خانەکانی لەشدا، هەیە هەروەها توانای گەشەدان بە لەش و دور خستنەوەی پیربوون.

لە ریگای وەرزشکردنەوە، سییەکان توانایەکی باشیان دەبیت بۆ وەرگرتنی بری زیاتری ئۆکسجین، بەوەش خانەکانی لەش توانایەکی باشتریان دەبیت لە کردارەکانی خانە هەناسەدا cell Respiration بۆ سوتاندنی خۆراك و دەرپەراندنی وزە، و رزگارکردنی لەش لە کۆبوونەوەی مادە زیان بەخش و ژەهرەکان.

٤-ئاو خواردنەوە:

ئاو نزیکەی لە ٦٠٪ی جەستەی پیکهیناوە، و چۆتە ناو هەموو خانەکانی لەشەوەو بە بەشیکی هەرە گرنگیان دادەنریت و لە پیکهاتەی هەموو ئەنزیم و هۆرمۆنەکاندا بەشی سەرەکیە، سایتۆپلازمی خانە لەکاتی شلی تەواودا دەتوانیت کارەفسیۆلۆژییەکانی خۆی بکات، ئەوکەسانەی رۆژانە ئاو کەم دەخۆنەوە، بەردەوام هەست بە هیلاکی و شەکەتی و ماندوبوون و سەرگیژ خواردن و بێ ئارامی دەکەن، چونکە کاری خانەکانیان بەو شیوەیە نیە کە بتوانن فەرمانە سەرەکیەکانیان جێبەجێ بکەن بەباشی، بە پیچەوانەوە ئەوانەی کە ئاو بەشیکی سەرەکیە لە رۆژانەی ژیانیاندا، زۆر هەست بە چالاکی و لەش سوکی و تواناکانی بیرکردنەوە بەباشی دەکەن، چونکە ئەنزیم و هۆرمۆنەکان و سایتوپلازمی خانەکانیان بەباشی کار دەکەن. ئاو خواردنەوەی بەیانیان زوو، بەتایبەتی پەرداخیك یا دوان یان سیان، پیش نان خواردن بە چارەکە سەعاتیك تا نیو سەعات، کاریکی سەرەکی دەکاتە سەر لابردنی ژەهری ناو خانەکان و دەرکردنیان بۆ دەرەوەو پاکژکردنەوەی مالی جەستە بەشیوەیەکی باش.

تا ئیستا هیچ تاقیکردنەوەیەك زیانی زۆر ئاو خواردنەوەی دەرنەخستوە، بەلکو بەپیچەوانەوە، ئاو هەمیشە سودو قازانجی تەواوی خۆی هەیە لە زیندەیی شانەو خانە و ئەندامەکانی جەستەدا.

٥-نوستن:

مرۆڤ رۆژانە بەهۆی کارەکانیەوە، هەست بەماندوبوون وشەکەتی دەکات، زۆر جار سەرەرای هیلاکی ماسولکەو ئەندامەکانی لەش، هەست بەبێ توانایی بیکردنەوەو کارەکانی دەماخیش دەکات و هەست دەکات ناتوانیت بەباشی کارەکانی ئەنجام بدات، بۆیە نوستن بە سەرەکی ترین هەنگاو دادەنریت بۆ نوێ بوونەوەی توانای لەش.

مرۆڤ ١/٣ی ژیانی بەنوستنەوە سەرف دەکات بۆچی سروشت پروگرامی ژیانی وا کلۆم کردوە کە بەشیکی باش بەنوستنەوە بەسەر بچیت؟! ئیستا دەرکەوتوە، بەشیکی زۆری نوێ بونەوەی خانەکان لە کاتی پشووی نوستندا دەبیت، هەروەها بەشیکی هەرە زۆری هۆرمۆنە پیویستەکانی جەستە تەنها لە کاتی نوستندا دروست دەبن، ئەوکەسانەی بۆ چەند رۆژیك نانون بە تەواوی هەست بە ماندویەتی دەکەن، ئەوانەی جۆری کارەکانیان وا دەخوازیت کە زۆر کەم بنون زۆرتر هەست بەپیریەتی و بەتەمەندا چوون دەکەن لە چاو ئەوانەی کە رۆژانە باش نوستون و پشوویەکی تەواویان لەوبارەیەوە هەبوە.

بەشیوەیەکی گشتی نوستن دوو جۆرە، جۆری یەکەم کە پێی دەوتریت جولەی خیرای چاو (Rapid eye Movment) یا REM، تیایدا ماوەکەی زۆر کورتە، پیلوەکان هیشتا لە جولە نەکەوتون، زۆبەی خەوبینین لەم قۆناغەدا دەبیت، جۆری دووەم کە پێی دەوتریت نا جولەی خیرایی چاو (Non Rapid eye Movment) ئەو نوستنەیە کە مرۆڤ زۆر ئاگای لە دەوربەر نامینیت و بەتەواوی دەچیتە پرخەی خەوەوە، و ئەمەش دەکریت بە چوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم stage1:

ئەمە سەرەتای نوستنەو تەنها ٤–٥ خولەك دەخایەنێت، و ئەگەر هیچ شتێك نەبوە هۆی تێکدانی نوستنەکە ئەوا بەرەو قۆناغی دووەم و سیەم دەڕوات.

قۆناغی دووەم Stage 2:

لەم قۆناغەدا خەوەکە زۆرتر قوڵ دەبێتەوە لەچاو قۆناغی دووەمدا و شەپۆلەکانی دەماخ ئاستی خۆیان وەردەگرن و نزیکەی ٥٠–٥٦٪ی نوستنەکە پێکدەهێنێت، کە دەکاتە نزیکەی ١٢–٢٢ خولەك.

قۆناغی سێیەم stage3:

لەم قۆناغەدا خەو زۆر زیاتر قوڵ دەبێت و لێدانی دڵ هێواشتر دەبێتەوە، ماسولکەکان خاو دەبنەوە، و پەستانی خوێن کەم دەبێتەوە، و چالاکی دەماخ زۆر نزم دەبێتەوە، و هەناسەدان هێواشتر دەبێت.

قۆناغی چوارەم stage4:

لە هەموو قۆناغەکانی دیکە قوڵترە، و لەم قۆناغەدا کەسەکە بەتەواوی لە جیهانی دەوروبەری دادەبڕێت، شەپۆلەکانی دەماخ و لێدانی دڵ و هەناسەدان زۆر کەم دەبنەوە، و کەسەکە بەتەواوی لە بوراوە دەچێت و لەش تارادەیەکی زۆر لە جوڵە دەکەوێت.

قۆناغی پێنجەم stage 5

ئەمە ئەو قۆناغەیە کە بە (جوڵەی خێرای چاو) یا REM ناودەبرێت، و زۆربەی خەوبینینین لەم قۆناغەدایە، مرۆڤ لە دوای ٢٠–٣٠ خولەك لەم قۆناغەدا جارێکی دی، ئەگەر مایەوە، دەچێتەوە بۆ قۆناغی ٢، و لە پاشدا بۆ ٣، ٤، ئەگەر گەیشتەوە بە قۆناغی ٥ واتە REM، ئەوا دوبارە دەبێتەوە تا بەئاگادێتەوە، سورەکە هەرپێنج قۆناغەکە لە کەسێکی باش نوستودا بەگشتی نزیکەی ٩٠–٩٥ خولەك دەخایەنێت. و بە درێژایی شەوێك نزیکەی ٥–٦ جار ئەم سورە دوبارە دەبێتەوە، لە نوستنی ڕۆژدا، کە ماوەکەی کەمە زۆربەی جار ناگاتە قۆناغی ٥، تەنها لە قۆناغەکانی ١،٢،٣ دا دەمێنێتەوە، جگە لەو کاتانەی کە کەسەکە بەهۆی کاری شەو و ماندو بوونەوە زۆر لە ڕۆژدا دەنوێت.

منداڵی نوێبوو، نزیکەی ٥٠٪ی نوستنی لە قۆناغی REMدا بەسەر دەبات لە کەسی پێ گەیشتودا ٢٠٪ی نوستنی لەو قۆناغەدا دەبێت، لە دوای ٣٠ ساڵیەوە، خەوی قوڵ دەبێتە خەوێکی ئاسایی ناقوڵ بەڵام درێژتر، لە کەسانی بەتەمەندا چوو یا پیردا بە زۆری خەو ناچێتە ناو قۆناغەکانی (نا جوڵەی خێرایی چاوەوە) واتە تەنها لە REMدا دەبێت، و یا NREM زۆر کەم دەبێتەوە. پیرەکان بە زۆری لە دوای نیوە شەوەوە، بە خەبەر دێن، یا خەویان پچڕپچڕ دەبێت، و بەزۆری ئەمانە لە ڕۆژدا خەویان دێت، مرۆڤ لە بەیانیاندا پاش خەوێکی باشی شەو توانای جەستەی زۆرباشەو شێوەی زۆرتر لاوە، بەڵام دوای ئێوارە زۆرتر پیریەتی و شکستی پێوە دیارە.

مرۆڤی ئاسایی لە شەو ڕۆژێکدا پێویستی بەنزیکەی ٨ سەعات نوستن هەیە.

ئەورووپییەکان زۆر حەز بە سەعاتێك یا کەمێك زیاتری نوستنی ڕۆژ دەکەن، و زۆر جار بەنوستنی جوانی (-Beauty sleep) ناو دەبەن چونکە زۆر لەو بڕوایەدان کە ئەم نوستنە، کاریگەریەکی زۆری لە سەر نوێ بوونەوەی لاویەتی هەیە، و ڕووی دەمووچاو گەش دەکاتەوەو بریسکە و درەوشانەوە دەبەخشێتە خانەکانی لەش.

زاناکان لەوبڕوایەدان کەبەشێکی زۆری تێکچونەکانی کۆئەندامی دەمار پەیوەندی بەتێکچوونی نوستنەوە هەیە بۆ ئەوانەش کە بەتەمەندا دەچن نوستنی تەواو دور لە ژاوەژاو لە ژورێکی کراوەدا کە بەردەوام هەوا گۆڕکێی تەواوی تێدا بێت بەیەکێك لە هەرە هۆکارە گرنگەکان دادەنرێت بۆ دورکەوتنەوە لە پیریەتی، بەپێچەوانەوە، کاری زۆر، ماندوون، شەونوخونی، ڕۆڵی گەورە دەبینین لە زوو پیربوون دا.

٦–دورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی مادە کهولیەکان.

هەموو تاقیکردنەوەکان بە درێژایی زیاتر لە ٥٠ ساڵ لە توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی ورد دەریان خستوە کە جگەرەکێشان یەکەمین دوژمنی تەندروستی مرۆڤە لەم چەرخەدا، بەهۆی بوونی ئەو مادە ژەهراویانەی کە تیایدایە و دەبنە هۆی ژمارەیەکی زۆری نەخۆشی جەستەیی و ئەندامی بۆ مرۆڤ.

پێویستە لێرەدا ئەوە باس بکەین کە لە جگەرەدا ژمارەیەکی زۆر لەو مادە ژەهراویانە هەیە کە ژمارەیان دەگاتە نزیکەی سێ هەزار مادە، یەکێک لەو مادە ترسناکانەی تییدایە نیکۆتینە، کە دەبیتە هۆی خوگری بە جگەرەوە و تارادەیەك کۆئەندامی دەمار هێمن و ئارام دەکاتەوە، کاتێك ئەم مادەیە لە جەستەدا زۆر دەبێت دەبێتە ژەهر و کاریگەرییەکی کوشندە و تێکدەری دەبێت هەروەها گەلێك مادەی دیکەی وەك قەتران و مادە ژەهراوییەکانی دی کە دەبنە هۆی شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەی سی، سورینچك خوین، لولە خوینەکان، گەدە، ریخۆلە، ناودەم، میزەلدان، و سپڵ، و جگەر، سەرەرای مەترسی سەرەکی لە جۆرەکانی جەلتەی خویندا، بەشی زۆری ئەو مادانە سەربە هایدرۆکاربۆنیە فرە ئەلقەییە عەترییەکانە Polyclic Aromatic Hydrocarbones کە کاریگەرییەکی تێکدەری بۆ شانەکانی لەش هەیە، و بە یەکێك لە تێکدەرەکانی DNA دا دەنریت و لەپاشدا دروستبونی وەرەم.

سەرەرای ئەم مادانە گەلێك مادەی دیکەی وەك ترشە نیتریکیەکان تیدایە، جگە لە توخمەکانی کادیۆم ونیکل کە هەر هەموویان کاریگەری ژەهراوییان هەیە.

بری جگەرە راستەوانە دەگۆریت لەگەڵ زیانەکانیدا، واتە تا ژمارەیئەو جگەرانە زۆرتربن کە لە رۆژیکدا کەسەکە دەیکیشیت زیانەکان و بری مادە ژەهراویەکان زۆرتر دەبن، بەتایبەتی ئەگەر لە سەری بەردەوام بوو، و زیاتر دوکەلەکەی هەلمژی.

مرۆڤ لە هەر تەمەنیکدا واز لە جگەرە بهێنیت باشە و زۆرتر دوور دەکەویتەوە لەو نەخۆشیە کوشندانە.

لیرەشدا شوینی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین کە ئەوکەسانەی بەردەوام ژیان لەگەڵ جگەرە خۆرەکاندا بەسەر دەبەن، تا رادەیەکی زۆر تووشی ژەهراوی بوونی جەستەو خوین دەبن، و زۆرتر توشی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە، وەك هەوکردنی سییەکان، و کۆکەو هەوکردنی پەردەکانی سی و بۆریچکەکانی دەبن.

لەبەر ئەوە ئیستا زۆربەی دەولەتانی جیهان قەدەغەی جگەرەکیشان دەکەن لە شوینە گشتیەکاندا.

بەساڵداچوون و جگەرەکیشان:

مرۆڤ تا بەسالدا بچیت توانای جەستەیی دا دەبەزیت و زۆرتر ئامادە باشی تیدا دەبیت بۆ توشبوونی نەخۆشی، جگەرە، لەگەڵ تەمەندا، کاریگەری سلبی خۆی دەکاتە سەر هەموو شانەو خانەکانی مرۆڤ، بەتایبەتیش کە دەبیتە هۆی تیکدانی نەرمی پرۆتینی پیست و دەبیتە هۆی پەیدا بوونی چرچ و لۆچ لە دەموچاو بەشەکانی دیکەی لەشدا و نیکوتینیش کاریگەرییەکی زۆر دەکاتە سەر

تەسکبوونەوەو کرژ کردنی لولەکانی خوین و لە ئەنجامدا خوین بەباشی بۆ ناوچەکانی پیست و رو ناچیت و روو زۆر زیاتر لە تەمەنی کەسەکە پیر دەنوینیت. بۆیە دورکەوتنەوە لە جگەرەکیشان یا وازلیهینانی پیویستیەکی گەورەیە بۆ هەموکەسیك بە تایبەتی لەگەڵ چونە تەمەنەوە.

مادە کهولیەکان:

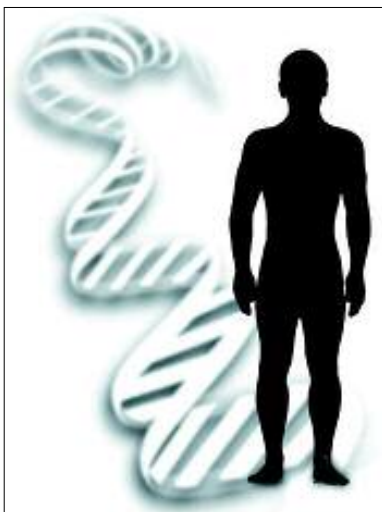
یەکێك لەو کیشە سەرەکیانەی کە رووبەرووی مرۆڤ دەبیتەوە، کیشەی خوو گرییە بە مادە ئەلکهولیەکانەوە، ئەم مادانە، وەك هەموو تاقیکردنەوە تەندروستیەکان پیشانیان داوە کە کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر جەستە هەیە، و بەهۆکاریکی گەورەی زوو پیربوون و مردن دادەنرین. زۆربەی ئەو خواردنەوانەی لەم بوارەدا دەخورینەوەکهولی ئەسیلیان بەریژەی جیا جیا تیدایە بۆ نمونە هەندیك جۆری بیرە لە ٤٪–٨٪ی لەم مادەیە تیدایە، شەراب لە ١٥٪–٢٠٪، هەندیك جۆری ئارەق ١٥٪–٤٥٪، ویسکی ٤٠٪، هەندیك جۆری جن و ڤۆدگا، ریژەی ئەم مادەیە تیایاندا لە ٥٠٪ نزیك دەبیتەوە.

کهولی ئەسیلی (ethyl alcohool) مادەیەکی ژەهراوی و گرگرتوە، لەبەرئەنجامی کۆبونەوەی لە خانەکانی لەشدا، دەبیتە هۆی تیکدان و لەناوبردنی DNA.

مەترسی ئەلکهول لەوەدایە کە زۆر بە خێرایی لە ریخۆڵە باریکەوە دەمژرێتە ناو خوێنەوە و بەخێرایی دەگاتە جگەرو خانەکانی لەش، و دەماخ بەتایبەتی ئەگەر بەسکی بەتاڵ خورایەوە. لە سەرەتادا مادە کهولیەکان کاریگەرییەکی تارادەیەك خۆش بەخش دەدەن بە کەسەکە، گلێنەی چاو لولە خوێنەکانی فراوان دەکەن، لە پاشدا پێچەوانە دەبێتەوە، و گەرمی و وزەیەکی زۆری پێ دەبەخشن. مرۆڤ تا بەساڵدا بچێت پێویستە زۆرتر خۆی لەمادە ئەلکهولیەکان دووربخاتەوە، بەتایبەتی چونکە کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر دەماخ و لێدانی دڵ و لولەکانی خوێن و جگەر هەیە، و ئەو کەسانەش کە بۆ ماوەیەکی زۆر خوگری ئەو مادانەن زۆرتر توشی دەستە لەرزێ و دل تێکهاتن و ئارەقکردنەوەو خەوزراندن و تێکچونەکانی نوستن و کێشە سێکسیەکان بەتایبەتی پەککەوتنی سێکسی و گرژبوون و تورەبوونی زۆر و هەست بە گۆشەگیری دەبن، ئەمە سەرەڕای توشبوونی قورحەی گەدەو دوانزەگرێ و هەوکردنی دەمارەکان و زوو پیربوون و بەمۆمبونی جگەر، و هەندێك جار تێکچوونەکانی دەرون و ژیری و هەوڵدان بۆ خۆکوشتن و تاوان.

لەم دوایانەشدا ئەو تاقیکردنەوە ئەمریکیانەی لەسەر ژمارەیەکی زۆر لە خوگرانی مادە ئەلکهولیەکانەوە کرا بۆیان دەرکەوت سەرەڕای هەموو ئەو نەخۆشیانە بەشێکی زۆریان توشی لەناوبردنی ماسولکەش دەبن، بەتایبەتی دڵە ماسولکە و لووسە ماسولکەکان، و تێکدانی میتابولیزمی کالسیۆم و زۆربوونی ڕەگە بەڕەلاکانی ئۆکسجین لە خانەکاندا.

٧-دوورکەوتنەوە لە خەفەت و دڵە ڕاوکێ.

کاریگەری خەفەت و دڵە ڕاوکێ و بیرکردنەوەی زۆر لە کێشەو تەنگژەکانی ژیان و کەسێتی بەهیچ جۆرێك لە کاریگەریەکانی جگەرو مادە ئەلکهولیەکان کەمتر نیە، چونکە هەموو ئامارەکان لەم بارەیەوە ئەوە دەسەلمێنن، کە ئەو کەسانەی ژیانێکی ئاسایی بەسەر دەبەن، و تا ڕادەیەکی باش دوورن لە خەفەت و دڵەڕاوکێوە زۆرتر توانای دوور خستنەوەی پیرییەتیان هەیە لە چاو ئەوانەی کە پەستانەکانی ژیان Stress و دڵەڕاوکێ Anxity یان هەیە. زۆربەی نەخۆشیەکانی پیری وەك بەرزە پەستانی خوێن، فرە لێدانی دڵ، جەڵتەی دڵ، جەڵتەی دەماخ، تێك چوونەکانی دەرون، هەستداریەتی کۆلۆن، برینەکانی گەدەو ریخۆڵە، نەخۆشیەکانی میزو زاوزێ، بێ توانایی سێکسی، بەشی هەرە زۆریان دەگەڕێنەوە بۆ کاریگەری دڵەڕاوکێ و خەفەت و لێکدانەوەی زۆر بێ گومان بوونی کێشەی ڕۆژانە، وەك لە دەستدانی کار و کارکەنارکردن و گۆشەگیری، و کێشە خێزانیەکان، و کێشەی کۆمەڵایەتی و سیاسی، و لە سەروی هەموشیانەوە کێشەی ئابوری بەتایبەتی دەستکورتی دارایی لەو تەمەنەدا کاریگەری سلبی پلەیەکیان هەیە بۆ نزیك بوونەوە لە پیریەتی و مردن.

بۆیە لە زۆربەی دەوڵەتە پێشکەوتوەکانی جیهاندا بایەخێکی زۆر بەم لایەنە دەدرێت، و هەوڵێکی زۆر دەدەن بۆ کردنەوەی یانەی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری و کۆمەڵی خێرخوازی و چاکەکەر کە ئەو بە تەمەنانە تیایاندا دەبن بە ئەندام و موچەی خانەنشینی باشیان بۆ دابین دەکرێت و کاتی بێئیشیان بۆ کەم دەکرێتەوەو زۆرتر بەو کارانەوە سەرقاڵیان دەکەن، بۆ ئەوەی لە کێشەی دەرونی خۆیان دورکەونەوە.

لە وڵاتی ئێمەدا، کە ئەو کارانە کەمن، پێویستە مرۆڤ لە دوای تەمەنی ٦٥ ساڵیەوە هەوڵێکی زۆربدات، بەردەوام خۆی بە چەند کارو ئارەزوویەکەوە خەریك بکات، وەك خوێندنەوە، چاکردنی باخ، چونە دەرەوە، سەردانی خزم و ناسیاو دۆستان، تێکەڵ بوون لەگەڵ خەڵکی گەرەك و ناوچەکەدا، نوسینەوەی یادگار و بەسەرهات و سەرگورشتەی ژیان، ڕازاندنەوەی ماڵ، سەیرکردنی پروگرامی تەلەفزیۆنی خۆش، یاری و قسەکردن لەگەڵ منداڵی کچ و کوڕەکانیاندا و هەوڵدان بۆ بردنە دەرەوەو گەڕانیان، هتد... ئەمانە هەموو دەبنە هۆی کەمکردنەوەی ئەو هۆکارانەی پیریەتی لێ نزیك دەکەنەوە.

٨-پیکەنین:

هەموو ئەو تۆژینەوانەی لەسەر باشی تەندروستی مرۆڤ کراون، دەریان خستوە کە پیکەنین یەکیکە لەو دەرمانە سروشتیانەی کاریگەرییەکی زۆری لە سەر چاککردن و باشکردنی باری فسیۆلۆژی مرۆڤ هەیە، ئەوکەسانەی خۆیان لەسەر پیکەنین و گەران بە دوای نوکتەو شتە کۆمیدیایەکاندا راهیناوەو دورن لە گرژی و مۆنی تەنگژەی دەرونەوە، هەمیشە کاری ئەندامەکانی لەشیان باشترەو هۆرمۆنەکان چاکتر دەرژین و کاری خۆیان دەکەن و، دروستی دڵ و لولەکانی خوین و دەماخیشیان لە کەسانی دی باشترە و هەموو ئەمانەش هۆکاری بنەرەتین بۆ هیشتنەوەی باری ریکوپیکی جەستەو پیرنەبوون و زۆر ژیان.

*بە پلەی یەکەم پیکەنین دەبیتە هۆی بەرەلاکردنی زنجیرەیەك كارلیکی کیمیایی لە جەستەدا بۆ دەرپەراندنی وزە.

*گرژی خاو دەکاتەوە، دەرون دەکاتەوە، رەشبینی دەرەوینیتەوە، ماسولکەکان ئارام دەکاتەوە، و ئۆکسجینیکی زۆر بۆ دەماخ دەنیریت.

*هانی رۆیشتنی کارو موگناتیسی جەستە دەدات بۆیە تا دەتوانیت بەدوای نوکتەی خۆش و پیکەنیناویدا بگەرێ، لە گۆڤار و رۆژنامە و کتیبدا، هەرگیز نوکتە مەپەرینە، بیان خوینەرەوە خۆت دورە پەریز بگرە لە کەسانی روو ترش و مۆن، ئەوانەی هەمیشە دنیایان بەسەردا روخاوە، هاوریەتی ئەوانە بکە کە دەمیان بەپیکەنینە، ژیان بە چاویلکەی گەش و رونەوە سەیر دەکەن، و ناخۆشیەکانی ژیان بە چاوی واقع سەیر دەکەن و ناپسین.

٩-کار:

دیسانەوە تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە کاری مرۆڤ کاریگەرییەکی گەورەی لە سەر ژیانی هەیە، ئەو هەستانەی بەیانیان و پەرۆشی بۆ چونەسەرکارو، و تیکەلبوون بە کەسانی دی و گۆرینەوەی راو یەکتری بینین و سەرقالی مرۆڤ لە دلە راوکێو بیرکردنەوەی سلبی لە خود دوور دەخەنەوەو بۆیە زۆر لە ئامارەکان ئەوەنیشان دەدەن کە گەلیك مرۆڤ پاش ئەو ژیانە پرکارییە، کە لە پر لە تەمەنی ٦٥دا کار کەنارو خانەنشین دەکەین، زۆریان پاش چەند مانگیك دوای ئەوە تووشی نەخۆشی کتوپر دەبن و دەمرن، بۆیە لە زۆربەی ولاتە پیشکەوتوەکاندا کاریکی زۆر بۆ ئەم مەسەلەیە کراوەو ئەو بە تەمەنانە دەخەنە هەندیك کاری واوە دەکەن کە لەگەڵ تەمەنەکەیاندا بگونجیت و رۆژانە بۆ چەند سەعاتیك لە یەکیك لە کۆمەڵ، یانە، بازاری گشتی، فەرمانگەی خیرخوازی، شوینی روناکبیری و رۆشنگەری، هتد.. کاتیان پێ بەسەر دەبەن و ناهیلن تووشی کیشەی تەنهایی و بیر لە خۆکردنەوە بن، ئەمە سەرەرای ریکخستنی گەشتی بەکۆمەڵ بە ولات و سەیرانگاو شوینەوارە میژوییەکان، هتد ... سەرەرای هەموو ئەمانە وەرزشیکی گەورەن بۆ میشك و میشك دەجولینن و ناهیلن تووشی پەککەوتن و لەبیرچوونەوەو سستی ببیت.

١٠-بیرکردنەوەی گەنجانە

گەنجیتی، لاویتی، خۆشترین قۆناغی ژیانە، گەنج، هەمیشە بە چاویلکەیەکی پر لە شەوق و خۆشی سەیری ژیان دەکات و بەرویەوە دەچیت و لە گەلیدا گەشە دەکات و بە لیکدانەوەی رەشبینی و دەرگا لەسەرخۆ داخستن ناروانیتە رووداوەکان و هەمیشە دەروازەیەکی کراوەی گەش لەبەردەم خۆییدا دەبینیت، و لەگەلیشدا دڵ و هەناوی قولپی لەش ساغی و هەلچون دەکەن.

ئەوانەش کە دەچنە تەمەنەوە و پیایدا سەردەکەون ئەگەر هەمیشە ئەم هەستە گەنجانەیەیان لە دەست نەداو بە چاویلکەی گەنج تەماشای ژیانیان کرد و خۆیان لە چاوی لاویدا بینیەوەو هەمیشە ئەو هەستی لاویتیەیان هیشتەوە، لە ناخیاندا بەرۆحی لاوی مامەلەیان کرد، ئەوانە هەمیشە سالانیکی زیاتر بە گەنجی دەمیننەوەو تەمەنیان دریژتر دەبیت و پیریەتی تارادەیەکی باش لییان دورە پەریز دەبیت.

بۆ ئەمە تا دەتوانیت هاورییەتی کەسانی لە خۆت بچوکتر بکە، بە ئەقلی ئەوان بیر بکەرەوە، لە گەلیاندا تیکەڵ بە لە

بۆنەو کاتە خۆشەکانیاندا بەشداربە خۆت بەدوربگرەو لە کەسانی پیرو پەککەوتە و نەخۆشاوی.

١١-خۆ بەبەهێززانین:

هەرگیز خۆت بەبێ هێز مەزانە، ئەوەبزانە کە تۆ هێشتا زۆرت بەبەرەوە ماوە بیکەی، ئەوە بزانە تۆ توانایەکی جەستەیی و ئەقڵی گەورەت بەدەستەوەیە، بۆ پارێزگاری ئەو جەستەو ئەقڵە، شەو نوخونی مەکە، زوو بچۆرە جێگاوەو زووش هەستە، وەرزشی خۆت لەبیر نەچێت، دڵت خۆش بێت بە هەموو ئەو کارانەی لە ژیانتا ئەنجامت داون، بیر لە هیچ مێژویەکی ناخۆشت مەکەرەوە، ئەوانە زامنی ئەوەن کە تۆ بە بەهێزی و سەرکەوتوی بهێڵنەوە.

١٢-خۆشەویستی خەڵکی:

کەسی تۆنیە، مەرج نیە هەموو کەسێك وەك تۆ بیربکاتەوە، وەك تۆ بروانێتە ژیان، فەلسەفەی تێروانینی پراوپری تۆبێت، هەرکەس لە ماڵێك و لە ژینگەیەکدا گەشەی کردوە کە لەگەڵ تۆدا جیاوازن، بۆیە نزیك کەوتنەوە لە خۆشەویستی خەڵکی، بەتەنگەوەهاتنیان، دروستکردنی پەیوەندی بەهێز، خۆ دورگرتن لە کینەو بەخیلی، ورەزیلی و حەسودی و ڕق لێ بوونەوە، تەمەن درێژ دەکەن، ڕۆژەکانی ژیان گەش و کراوە دەکەن، دەرون بەداخراوی و چرچ و لۆچی ناهێڵنەوە، دەیکەنەوە، ئەمانەش هەموو پیریەتی دور دەخەنەوە.

پزیشکی و پیربوون:

لەم ساڵانەی دواییدا، زۆر لەو تۆژینەوانەی لەسەر هەندێك گیراوەی سروشتی و دەرمان کراون لەسەر گیانەوەرانی تاقیگە، لە پاشدا تاقیکردنەوەیان لەسەر مرۆڤ لەسەرکراوە دەریان خستوە کە هەندێك لەو ئاوێتە سروشتیە- پیشەسازیانە کاریگەری باشیان هەیە لەسەر دروستی مرۆڤ و تارادەیەکی زۆر مرۆڤ لە پیریەتی دور دەخەنەوە لەگەڵ ئەوەی ئێمە هەمیشە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرماندا نین، بەڵام پێویستە لێرەدا باسیان بکەین، تا ئێستا بەپێی هەموو لێکۆڵینەوەکان هیچ کاریگەرییەکی لاوەکیان لێ نەکەوتۆتەوە، ئەو مادانە زۆر زۆرن ئێمە لێرەدا تەنها ئەمانە باس دەکەین.

١-HGH واتە (Hemeopathic Growth Hormone)

ئەمە هۆرمۆنی گەشەی مرۆڤە کە بەشێوەیەکی پیشەسازی دروست دەکرێت، بەشێوەی حەپ هەیە لە ئاوێکی کەمدا دەتوێنرێتەوە، یان بەشێوەی دەرزی بەکاردێت، ئەم هۆرمۆنە، تێکشکاندنی خانەکانی لەش دەوەستێنێت و هۆکارەکانی گەشە و هەڵپێکان anabolism زیاد دەکات و هانی خانەکان دەدات بۆ دروستکردنی پرۆتین و ئەنزیم و لەش لە شێوەو قاڵبێکی باشدا دەهێڵێتەوە، هەندێك لە دەرمانسازەکان ئێستا بەشێوەی ئامادەکراو برێکی زۆر لە ترشە ئەمینیەکان Aminoacidوەك ئاوێتە یان ئامادەکردوە کە مرۆڤ بەشێوەی حەپ یا دەرزی وەریان دەگرێت، هەر هەمویان هان دەدرێن بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی گەشە بە سروشتی لە ژێر مێشکە ڕژێنەوە pituitary gland و لە بریتی وەرگرتنی HGH خۆی.

٢-Velvent Deer Antler

گیراوەیەکی سروشتیە لە هۆکارەکانی گەشەو هۆرمۆنی مرۆڤ خۆی پێکهاتوە بەتایبەتی هۆرمۆنی گەشە و هەندێك خوێ و کانزاو ڤیتامین، کە یارمەتی کردارەکانی میتابۆلیزم و دابەش بوونی خانەکان دەدەن، و مرۆڤ بە چالاکی و هێز دەهێڵنەوە ناوەکەشی بەکوردی واتە نەرمە قۆچی مامزو ئاسك، ڕاستیەکەشی وایە چونکە لە سەرەتا زوەکانی قۆچی مامز و ئاسکەوە وەردەگیرێت، پاش هارین و تێکەڵکردن لەگەڵ هەندێك لەو خوێ و ڤیتامینانەدا بەکاردێت...

٣-GF-1/: واتە (Insulin Growth Hormone) ئەمە گیراوەیەکی تەواوە لە هۆرمۆنی گەشەو ئینسۆلینی مرۆڤ، ئەم مادەیە نەك بە تەنها دەبیتە هۆی گەشەو چالاککردنی خانەکان بەلکو کاریگەرییەکی زۆریشی لەسەر ڕاگرتنی ئاستی نایترۆجین لە لەشدا هەیە و دەبیتە هۆی لەناوبردنی کۆلیسترۆلی خراپیش LDL، و ڕێژەی ئینسۆلینیش بە

چەسپاوی لـە لەشـدا ڕادەگرێـت، و یارمـەتی دروسـتکردن و دوو هێندبوونی DNA خانەکان بە بەردەوامی دەدات، هەروەها هانی دروستکردنی خڕۆکەی سوری خوێن لە مۆخی ئێسکدا دەدات، و یارمـــەتی دابـــەش بوونـــی خانـــەکان و بەردەوامیان دەدات.

٤—Cascading Antioxidant:

ئەمەش گیراوەیەکی سروشتیە لە نزیکەی ٢٠ لەو ڤیتامین و دژە ئۆکسـانانەی کـە لـە بەروبوومـە سروشـتیەکانی وەك میوەو سەوزە و هەندێك گیانەوەرەوە وەرگیراون و بەشێوەی حەپ، یا شروبی تایبەتی هەیە، دەبنە هۆی تێك و پێکدان و لەناوبردنی ئەو ڕەگـە سەربەستانەی ئۆکسـجین Free radicle oxygen کـە لـە خانـەکانی لەشـدا دروسـت دەبـن و نـاهێڵن خانـەکان هیچیـان لێ بێـت، و بەیـەکێك لـە پێکـهاتوە هـەرە سودمەندەکان دادەنرێت.

٥-خواردنی شاهانە:

گیراوەیەکە ڕاستەوخۆ لە شانەی هەنگەوە ئامادەدەکرێت لەو خۆراکـەی کـە پاڵـەکان لەشـانەکەدا ئامـادەی دەکـەن بـۆ شـاهەکانیان، ئـەم گیراوەیـە خۆراکێکـی زۆر بەسـودە، هیـچ پێویستیەکی بە هەرس نیە و پڕە لە مادە شەکری و پرۆتینی و چەوری و خوێ و ڤیتامینەکان و یارمەتیەکی گەورەی لەش دەدات بـۆ چـالاکی ئەندامـەکان و میتـابۆلیزم و باشـکردنی لێدانـی دڵ و هەناسـەدان و دور خسـتنەوەی دڵـەڕاوکێ و شەکەتی و هەمیشە لـەش بەگـەنجی و توانـای دەهێڵێتـەوەو ئـازار و هـەڵچونی دەرونـی و تورەبـوون نـاهێڵێت. ڕۆڵێکـی باشیشی لە گەشەو هێشتنەوەی ئێسك و ماسولکە و پێستدا بە باشی هەیە.

سەرچاوە:

1-Stuart Ira Fox: "Human physiology"
7th ed. London 2002
pp266,426,616
2-Guton and Hall: "Medical physiology"
10th ed
London 2001 pp 200, 380
3-CL Ghai "practical physiolgy"
5th ed. New Delhi-2002
pp 126-177
4-Best, Ben "Mechanisns of Aging"
New York 2002 pp49-91
5-Journals of Gerontology"
Biological Science SIA(1):
630-677.

تەکنۆلۆژیای پێشکەوتو بۆ بەگژا چونەوەی چەتەکانی زانیاری

ماوەیەکە کۆمپانیا گەورەکان هـەوڵ دەدەن هۆکاری پاراستنی زۆر پێش کەوتوتر دابهێنن بـۆ قەدەغەکردنی لاسـاییکردنەوەی بەرهەمـەکانیان لـە بـازاڕدا، لەگـەڵ ئەوەشـدا چەتـەکان تـا ئێسـتا سـەرکەوتنێکی زۆریـان لەسەر زۆر ئاست بەدەست هێناوە.

فرانکفۆرد-لە کریستیان ئینزەوە

ئەو جەنگەی کە کەرتی پیشەسازی دژی چەتـەکانی بەرهەمەکان دەیکەن هەروەك ئەوە وایە کە چەنگێك بێت دژی ئاشەکانی هەوا.

گەلێك بوژانەوە لە چالاکی لاساییکردنەوەی بەرهەمە مۆسـیقیەکاندا ڕوییـداوە هـەروەها لـە پرۆگرامـەکانی کۆمپیتەر و دەرمان و پارچەی یەدەکی ئۆتومبیلـەکاندا، لەگـەڵ ئـەو هـەموو ڕێگـا نوێیانـەی کـە کۆمپانیـا پیشەسـازییەکان دەیگرنەبـەر بـۆ پاراسـتنی بەرهەمەکانیان لە چەتەکانی (هارون مالك) شـارەزا لـە چاپخانـەی حکومـەتی ئـەڵمانیادا لـە نزیـك فرانکفـۆرد دەڵێت: تـاوان بـاران (چەتـەی بەرهەمـەکان) چـالاکی خۆیان ناوەستێنن.

خەملاندنەکانی ژووری بازگانی نێو دەوڵەتی ئاماژە بۆئەوە دەکات کە بـازاڕێکی زۆر گـەورە بـۆ چەتـەکانی خـاوەن دارێتی بـڕ هەیـە و دەڵێـت بەرهەمـە لاسـایی کراوەکان ڕێژەیەکی نێوان (٥-٧)٪ دروستی دەکەن لە کـۆی قـەبارەی بازرگـانی جیـهانی، و تـا ئێسـتا دەوڵەتـەکانی باشـوری خۆرهـەڵاتی ئاسـیایە لـە وەرگایەکی باشیدا دەنرێت بۆ ئەو چەتانە.

لـە چـین لـە ٩٠٪ هـەموو پرۆگرامـە مۆسـیقیەکان و شریتەکانی ڤیدۆ و CD بەشێوەیەکی نایاسایی بەرهـەم دەهێنرێت و لەگەڵ ئەوەی کـە پۆلیس لـە هۆنکۆنـك و مالیزیا گەلێك توندو تیژی بەرامبەر چەتەی بەرهەمەکان بەکاردەهێنن، لەگەڵ ئەوەشدا گەلێك کۆمپانیای نهێنی نوێ لە نێـوان کـاتێك بـۆ کـاتێکی دی دەردەکـەون، بـۆ نمونـە لـە تایلـەند لاسـایی پرۆگرامـەکانی کۆمپیتـەر لـە بەرهـەمی کۆمپانیا ئەمریکییـەکان دەکرێتـەوە تەنانـەت پیشەسازکارەکان ئەوانەش کە مۆڵەتی بەرهەمهێنانیان هەیە بەسەرچاوەی کێشە دادەنرێن بۆ خاوەنی نیشانە بازرگانییەکان.

ڤـۆڵ فجـانگ هیسـتەر ڕاوێژکـاری ئاسـایش لـە نوسینگەی ڕاوێژکاری ئەڵمانی دەڵێت: (بەساکاری هیچ دەوڵـەتێك نیـە تەنـها ببێتـە بـازاڕ یـان شوێنی دروستکردن)

کاژاو غالی Internet

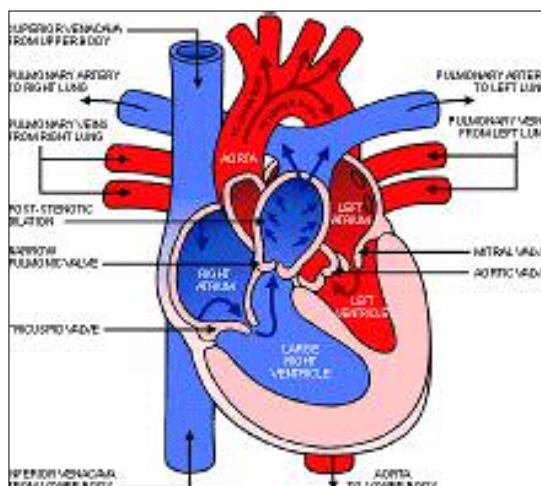
ئایا چاندنی دڵ دەوەستێت

هەڵاڵە نەجمەدین
ڕۆژنامەنووس

کاری چاندنی دڵ لە بەریتانیا ١٢ هەزار جونەیهی ئیسترلینی تێ دەچێت، بێ لە گیروگرفتەکانی پێش و دوای نەشتەرگەرییەکە، گیروگرفتەکان کە ناو دەبرێن بە قۆناغی دووەمی چاندن بریتیە لە خۆپارێزی دژی نەخۆشیەکانی دڵە چێنراوەکە بە ڕێژەی ٤٠٪ لە ماوەی ٣ ساڵدا، بەرزبونەوەی ڕێژەی تووش بوو بە شێرپەنجەی ڕژێنی لیمفاوی لە نێوان چێنەرەکان، و ڕوودانی وەستاندنی لێدانی دڵی کتوپڕ دەبێتە هۆی مردنی بەبێ ئاگادارکردنەوە. لەبەرئەم هۆیانە، ڕەشەبایەك لە پاشگەزبوونەوە لە بەریتانیا هەڵی کرد کە خەریکبوو ببێتە هۆی داخستنی نەخۆشخانەی (هارفیلد) کە یەکێکە لە چالاکترین و بەتواناترین دەستەی نەشتەرگەری و چاندنی دڵ لە جیهاندا ئەمەش پێویستی بە پرسیارکردن و تیشك خستنە سەر هەبوو.

چاندنی دڵ بە چەند قۆناغێکدا تێپەڕی کەساڵی ١٩٠٥ پزیشکی بەریتانی بەناوبانگ (ئەلیکس کارلیل) خاوەنی کتێبی (مرۆڤ و ئەو کەسە نادیارەیە) دەستی پێ کرد لە کاتێکدا لەبەردەم کۆمەڵەی پزیشکی نەخۆشخانەی (جون هوبکنز) کاری چاندنی دڵی لە ملی سەگدا کرد، تاقیکردنەوەی چاندنی دڵ لە سەگدا بە دوایدا هات بەبێ ئەنجامی گرنگ تاکو ساڵی ١٩٦١ کاتێك (شاموی) یەکەم نەشتەرگەری سەرکەوتوی چاندنی دڵی لە سەگدا ئەنجام دا، بەمەش کێشەی دورینەوەی لولە خوێنەکانی چارەسەرکرد.

بەڵام دەست پێکردنی چاندنی دڵ لە مرۆڤدا لەسەر دەستی کلودبرنارد بوو ساڵی ١٩٦٧، لە کاتێکدا لە کاب تاون لە باشوری ئەفریقیا چاندنی یەکەم دڵی بۆنەخۆش ئەنجام دا بەڵام سەرکەوتنەکەی ١٨ ڕۆژی نەخایاند نەخۆشەکە مرد بەهۆی ڕەتکردنەوەیەکی توندی لەشەوە. دوای نەشتەرگەری کلودبرنار چاندنی دڵ لە مرۆڤدا چوە قۆناغێکەوە جیاکرایەوە بە هونەری

نەشتەرگەری ئاشکرا بەبێ گیروگرفتی هونەری. بەڵام مردنی خێرا بەدواییدا بناغەیەك بوو بەهۆی ڕەتکردنەوە یا هەوکردن، ماوەیەك لە وەستاندنیدا نزیکەی ١٥ ساڵ بەردەوام بوو بەهۆی تێکەڵ بونی قۆناغی دای چاندن نەبوو تەنها بەڵکو بەهۆی ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی کە لە بواری چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵدا ڕوویدا ئینجا ئەوانە بەهۆی بەکارهێنانی بەهێزکردنە نوێیەکانی دڵەوە بێت یا فراوان کەرەکانی لولە خوێنەکانەوە بێت. کە بوەتە هۆی باش بونێکی گەورە لە حاڵەتی فیسیۆلۆژی نەخۆشەکەو درێژکردنەوەی ماوەی ژیانی. ماوەی ئەم نیمچە وەستانە بەردەوام بوو تاکو ساڵی ١٩٨١ کە گرنگترین ڕێگرەکانی بەرگری تیا دەرکەوت ئەویش (سیکلوسبورین) بوو و بووە هۆی شۆڕشێك لە چاندنی ئەندامەکان بەشێوەیەکی گشتی و بەتایبەتیش (گورچیلەوجگەر) دەرکەوتنی سیکلوسبورین بوە هۆی ئەوەی چاندنی دڵ بەرەوپێشەوە بەرێت و دابەزینی ڕێژەی ڕەتکردنەوەی لەش بۆ ئەندامەکە بەڕێژەیەکی زۆر وەکو هەموو بوارێکی زانستی دی کۆسپەکان تەواو نابن و پێشکەوتنەکانیش ناوەستن، کۆسپە سەرەکیەکانی ئێستا لە دابین کردنی ژمارەیەکی زۆرتر لە بەخشەرەکاندا دەردەکەوێت، چاندنی دڵ ئەنجام نادرێت لە نێوان بەخشەرو وەرگردا لە هەمان نەخۆشخانە تەنها. کارەکە نەخۆشخانەی شارو یەك ناوچەی تێ پەڕاند بۆ یارمەتی دانانی پرۆگرامێك لە ڕێگای دەزگا پەیوەندیدارەکان لەم بوارەدا کە دەست دەکەن بە دابین کردنی دڵ لە سەر ڕادەی هەموو دەوڵەت و دەوڵەتە نزیکەکانی، واتە فریاگوزاری پێش کەوتوو ڕەچاودەکرێت لەیەك دەوڵەت و دەوڵەتە نزیکەکانی دیکەدا بۆ گواستنەوەی دڵ بە خێرایی پێویستە لەگەڵ بەکارهێنانی هەموو هۆیەکانی گواستنەوە لە پاسکیلەوە تاکو فرۆکەی هلیکۆپتەر.

خاڵی دووەم کە لە بواری لێکۆڵینەوەو پەرەسەندنی زانستیدایە ئەویش هەڵگرتنی دڵی بەخشەرە بۆ ماوەیەکی درێژتر بۆ ئەوەی بەخشەر و وەرگر بەشێوەیەکی زیاتر قازانجی لێ بکەن و لێرەدا باس لەیەکێك لە هۆیە نوێیەکانی پەیڕەوکراو دەکەین ئەویش بریتیە لە کارکەوتنی ماسولکەی دڵی بەخشەر پێش دەرهێنان بەهۆی خوێنێکەوە پڕ بێت لە مادەی سبارتان و گلوتامات کەوای لێ دەکات بۆ ماوەیەکی زیاتر هەڵبگیرێت و هەروەها باش بونی فەرمانی ماسولکەی دڵ پاش چاندن.

بەخشەر و وەرگر:

نەخۆشە هەڵبژێراوەکان بۆ چاندنی دڵ ئەوانەن کەتوشی پەککەوتنی فەرمانەکانی ماسولکەی دڵ بوون لە قۆناغە کۆتاییەکاندا و پێش بینی مردنیان دەکرێت لە ماوەی ١٢ مانگ کەمتر. هەروەها هەڵ بژێراوی چاندنی دڵ دەبێت سیفەتی دیاری کراوی هەبێت بۆ نمونە: تەمەن پێویستە لە ژێر ٦٠ ساڵیدا بێت و نابێت هیچ نەخۆشییەکی دیکەی هەبێت کە لە تەمەنی کەم بکاتەوەو هەوکردنی زۆری نەبێت یا شەکرەی بەتوندی نەبێت یا قورحەی دوانزە گرێی چالاکی نەبێت کە نایەڵێت بەشێوەیەکی لەبار کۆرتیزۆنی بۆ بەکاربێت، هەروەها دەبێت خاوەنی حاڵەتی دەروونی جێگیربێت و حەز بە ژیان بکات.

لەبەر ئەوەی بەدواداچون و چارەسەر دوای چاندن پێویستیان بە ئارامی زۆر هەیە دوای ئەوە هەڵ بژێراو لە لیستی چاوەڕوان کراودا دادەنرێت لەگەڵ جۆری خوێنەکەی و شانەکانی و بەپێی توندی توشبونەکە کە لە ناو لیستی هەڵبژێراوەکان بۆ چاندنی خێرا ئەوکەسانە باس دەکەین کە توشی جەڵتەی دڵ بوون و پێویستیان بە چارەسەرێکی خێرا هەیە بۆ ئەوەی دەستەبەری دڵێکی بەخشەریان بۆ بکرێت، کە زۆرجار لەم حاڵەتانەدا پەنادەبرێتە بەر پەردی چاندن (وەك دڵی دەستکردی جارفیك / ٧).

ئەم جۆرەش تاکو ئێستا چارەسەرکردنی کاتیە و دەتوانرێت سودێکی زۆری لە ماوەی نا ئارامییەکەیدا هەبێت.

ئەو کەسەی کە دڵ دەبەخشێت پێویستە ئەم سیفەتانەی تێدابێت بۆ نمونە: تەمەن لە ٤٥ ساڵ کەمتربێت، توشی مردنی دەماغی جێگیر بووبێت و توشی نەخۆشی دڵ و نەخۆشی سنگ یا هەوکردن نەبوبێت لەوەوپێش، هەروەها کارلێکردنی زەرداوی خوێن بۆ نەخۆشیی فەرەنگی ئەیدز نەبێت و هەرگیز توشی دڵ وەستاندن نەبووبێت و پێویستی بەشێلانی دەرەکی نەبوبێت، هەروەها جۆری خوێن و لیمف لەگەڵ وەرگردا یەك بێت، کێش و درێژی تاڕادەیەك لەگەڵ وەرگردا بگونجێت لەگەڵ ئەمەشدا کە زۆربەی یاساکان رێگە بەوەدەدەن کە کاری چاندن بکرێت بەبێ ڕەزامەندی کەسوکار بەڵام نەریتی پەیڕەوی کراو تاکو ئێستا لە زۆربەی بنکەکاندا پێویست بە وەرگرتنی ڕەزامەندی دەکات دوای بەخشەرەکە دەگوێزرێتەوە بۆ ژووری نەشتەرگەری بۆ هەڵ کەندنی دڵی و دەرهێنانی و لە گەڵیدا هەندێك ئەندامی دی دەردەهێنرێت بۆ چاندن وەکو گورچیلە و جگەرو پەنکریاس کاری دەرهێنانی دڵ بەم شێوەیە ئەنجام دەدرێت: لولە خوێنە سەرەکییەکانی وەك شاخوێنبەر، خوێنبەری سی، کلۆرە خوێن هێنەر و خوێن هێنەرەکانی سی ئامادەدەکرێت مادەی وەستێنەری دڵ بەدەرزی لە دڵ دەدرێت بە دانانی سیرەمی بەستو لەسەر دڵ ئەوسا لولە خوێنەکان دەبڕێن و دڵەکە دەخرێتە ناو دەفرێکەوە کە سیرەمی بەستویتێدایە و دادەپۆشرێت و ئەوسا دەخرێتە پارێزراوێکەوە کە پڕە لە بەفر لەگەڵ پارێزراوەکەدا نمونەیەك لە خوێن و گرێ لیمفاوییەکانی بەخشەر دادەنرێت.

زانیاری تایبەت بە بەخشەر وەکو تەمەن و درێژی و کیش و ئەنجامی هیلکاری دڵ و وینەی سنگ و دوا پشکنینی زیندەیی تۆمار دەکریت.

کاری چاندن بەم شیوەیە ئەنجام دەدریت: دوای دلنیابون لە گەیشتنی دلی بەخشەر بۆ ژووری نەشتەرگەری دلی وەرگرەکە ل دەکریتەوە دوای جێ هیشتنی بەشیك لە شاخوینەبەر و خوینەبەری سی و هەردوو گویچکەلە. دلەکە دەردەهینریت لە دەفرەکەو جیادەکریتەوە لە لولە خوینەکان و گویچکەکانی دلی وەرگر، ئینجا وردە وردە گەرم دەکریت تا بە ئاسایی دەکەویتەوە کار بەهۆی راوەشاندنی سکۆلەو بەهۆی کاریکی کارەبایی دەگەرینریتەوە بۆ لیدانە ریك و پیکەکەی خۆی هەمیشە ئەم دلە پیویستی بەچەند رۆژیك هەیە بۆ ئەوەی کاری سروشتی خۆی ئەنجام بدات کە لەم قۆناغەدا پیویستی بە چارەسەر هەیە بە بەهیزکەرەکانی دڵ.

دوای قۆناغی چارەسەر بە دەرمانی راگری بەرگری دیت:

سیکلوسبورین، کورتیزونەکان، ئازاسیوبرین، گلوبیولیتەکان.

لەدوای کارە نەشتەرگەرییەکە راستەوخۆ چارەسەر بە پیدانی کۆرتیزۆن لە ریگەی خوینهینەر لەگەڵ ئازاسیوبرین و گلوبیولینەکان کە دژی لیمفەکانن دەکریت و لە رۆژی دووەمەوە بە پیدانی سیکلوسورین، کورتیزون دەست پێ دەکریت دوای ئەوەو دەرچونی لەبەشی چاودیری ورد دۆزی کۆرتیزۆن وردە وردە کەم دەکریتەوە تاکو دەوەستینریت پەیرەوی چارەسەر بە سیکلوسبورین لەگەل ئازاسیوبرین بەردەوام دەبیت نەخۆشەکە دوای مانگیك لە کارە نەشتەرگەرییەکە لە نەخۆشخانە دەچیتە دەرەوە. بەشیوەیەکی سالانە یەك جار لە هەموو مانگیکدا لە سالی یەکەمدا، و هەردوو مانگ جاریك لە سالی دووەمدا، و هەر سێ مانگ جاریك لە سالی سێیەمدا پەیرەوی دەکات.

ئامانج لەم پەیرەوی کردنە لەناوبردنی رەتکردنەوە هەوکردنەکانەو چارەسەرکردنیان هەروەها نیشانەی لاوەکی و ژەهری دەرمانەکان کە ریگرن لە بەرگری کاریگەری ژەهری خوینی وەك (ئازامپۆرین) گورچیلەو جگەر وەك (سیکلوسبورین).

رەتکردنەوەی توند بەنیشانەی زۆر دەردەکەویت بەلام گرنگەکەیان دارمانی فەرمانەکانی دلە کە بەهۆی ئیکوگرافی دلەوە لەگەڵ دوبلر پێ دەزانریت ئەگەر ئەنجامەکان ئیجابی بوون ئەوا جاریکی دیکە دیاریکردنەکەی بۆ دەکریتەوە بەوەرگرتنی نمونەیەك لە هەناوی دڵ لە ریگای ناوبینیکەوە بەناو خوینهینەردا کە ئەمەش کاریکی ئاسان و دلنیاییکەرە دەتوانریت بۆ چەند جاریك دووبارە بکریتەوە تەنانەت لە مەلبەندەکان دا بەشیوەیەکی دەوری هەر شەش مانگ جاریك ئەم کاردەکەن بۆ زانینی رەتکردنەوە بەشیوەیەکی زوو.

چارەسەری توند بە پیدانی کۆرتیزۆن بە دۆزی گەورە لە ریگای خوین هینەر لەگەڵ گلوبیولین دژی لیمفاویەکان دەکریت بەلام ئەگەر ئەم چارەسەرانە سەرکەوتو نەبون ئەوا گلوبیولیناتی تاك جۆریان دەدریتێ.

بـەڵام ڕەتکردنـــەوە درێژخایـەن بریتییـە لـە ڕەق بونـی خوێنبـەرەکانی دڵ بـە خـێرایی کـە دەبێتـە هـۆی کشـانی ماسـولکەکانی دڵ بـەبێ ئـازار (دڵـی چێـنراو پـەیوەندی بـە کۆئـەندامی دەمـاوەرەوە نـامێنێت) یـا مردنـی کتوپـڕ، بـۆ پشکنینی ئەم ڕەتکردنەوەیە پەنا دەبرێتە بەر قەستەرەیەکی تایبـەتی هـەر سـاڵەی یـەك جـار، بـەڵام جێـی داخـە هیـچ چارەسەرێکی باش بۆ ئەم توشبونە تا ئێستا نەدۆزراوەتەوە کە بە مەترسیترین مارکەکانی (قۆناغی دووەم) دادەنرێت و هەمیشە خەو لە چاوی ئەو پزیشکانە دەبرێت کە بایەخ بە چـــاندنی دڵ و ڕەتکردنـــەوەکانی دەدەن، بەشـــێوەیەکی بنچینەیی بریتیە لە هەوکردنەکانی سی کە پێویسـتیان بە چارەسەرێکی چالاك و باش هەیەو لە ڕێگای سەرنجدان بە بەرزبونـەوەی پلـەی گەرمییـەوە دەدۆزرێتـەوە، هـەروەها پێویستە چارەسەری شوێنی هەوکرنەکان یەك بەدوای یەکدا بکرێن لەهەر کوێیەکی لەشدابن کە بەهۆی ددان یا گوێ یا هەرشتێکی دیکەوە پەیدا بوبن.

بارە گرانەکان و هیواکان:

لـە کۆتـاییدا بەرئەنجامـەکانی ئێسـتای چـاندنی دڵ دەخەینە ڕوو، بەوەی کە کورتی بکەینەوە بڵێین و چانی ژیان پاش (٥) ساڵ لە چاندنی دڵ ئـەمڕۆ نزیکـەی ٧٠٪ یا کـەمێك زیاترە، زۆربەی نەخۆشەکان لە بارێکی فیسیۆلۆژی باشدان بە پلەی یەکەم و وایان لێهاتوە زۆر هەست بـە مـاندوێتی و تەنگەنەفەسـی ناکـەن و چـالاکی توانایـان سروشـتییە و دەتوانـین بـەپێی ئـەو چالاکیـەیان کـە ٣٠-٧٠٪ دەست پـێ

دەکـات پۆلێنیـان بکـەین، سـەرەڕای ئـەوەی جـۆری ژیـانی نەخۆشەکە تا ڕادەیەکی بـاش چـاك بـوەو بـڕوای بـەخۆی و پاشە ڕۆژی هەیە هەستی بە سەرکەوتن و سوپاسی بۆ گشت هەیە، هـەروەها پـەیوەندی بە خـێزان وهاوڕێکـانی کارییـەوە بـاش بـوە سـەرەڕای نـاوەند پزیشـکییەکەو پەیوەندیـەکانی دۆستایەتی.

لەگەڵ ئەوەش کە هـەندێك کێشـەو تەنگەبـەری چارەسـەر هەیە سەرەڕای چاودێری کردنی دوای چاندنەکە، بەڵام هـەر هەموو ئەمانە تا ئێستا ئیجابین، و لـە ئامارێکدا کە کۆمـەڵێك پرسیار ڕوبەڕوی ژمارەیـەك نـەخۆش کراوەتـەوە لەوانـەی کـە چاندنی دڵیان بۆ کراوە یەکێك لە پرسیارەکان ئەوەبوو کە ئایـا چـی ڕوودەدات ئەگـەر سـەر لـەنوێ چـاندنی دڵـت بـۆ کرایـەوە حـەز دەکـەین یـان نـا وەڵامـی ٩٥٪ ئـەوەبوو بەڵێ حەزدەکەم.

لەبەرئـەوەی ئێمـە دەربـارەی تـەنگ و چەڵەمـەکان دەدوێـن ڕاستروایە هەندێك دەربارەی ئەم تەنگ و چەڵەمانە بنوسین کە پـەیوەندیان بـە پزیشـکی و پزیشـکەوە هەیـە هـەر لـە دابـین کردنـی دڵـە بەخشـراوەکە تـا گـەڕان و پکشـنین بـەدوای ڕەتکردنـەوەو چارەسـەردا بـەڵام ئێمـە ناشـبێت ئـەو کێشـەو تەنگە بەریانە بخەینە لاوە کە مێژووی چاندنی دڵ بەخۆیـەوە بینیویـەتی، چونکە ئەو هەوڵانەی کە زاناکـان و پزیشـکەکان لـەو پێنـاوەدا داویانـە ڕێگا خۆش کـەربوون بۆ هـەنگاوەکانی داهـاتوو ئـەوە دەگـەینن کە نەشتەرگەری پێشکەوتو هـەرگیز ناوەسـتێت بـەردەوام دەبێـت و پـێش دەکـەوێت، بۆ نمونـە لـە نەخۆشخانەی هارڤیلد خۆی لەگەڵێك گێژەڵوکەی قسەوباسی لەسەر کرا) توانرا دڵێکی دەست کرد پێش بخرێت کە توانای ئەوەی هەیە نەخۆشەکە بۆ ماوەی مـانگێك بهێڵێتـەوە هـەتا سـەر لـەنوێ دڵێکـی نوێـی بـۆ دەچێـنرێت، هـەروەها توێژەرەوەیـەکی ئەندازەیی بۆماوە هـەر لـەو نەخۆشـخانەیەدا توانیوێتی سەرکەوتن بەدەست بهێنێت لە دایکبونی کۆمەڵە گیانەوەرێکە کە دڵیان ئەو پرۆتینەی تێدایـە زۆر نزیکـە لـە پرۆتینی مرۆڤ و زۆر لەبارن بۆئەوەی بگوێزرێتەوە بۆ سنگی مرۆڤ هەر بۆیە پزیشکەکان دەڵێن ئەمە دەبێتە کۆدەتای ئەم سەدەیە: دەبابزانین وایە چاوەڕێ بکەین.

Internet

توندوتیژی و سێکس و تەندروستی مێ

دانا محەمەد

پێشەکی:

مێ لە هەموو قۆناغەکانی تەمەنی دا و لە هەموو شوێنێکی جیهاندا و بە درێژایی مێژوو، دەکەوێتە بەر هەموو جۆرێکی جیاواز لە توندوتیژی جەستەیی و دەرونی، پاش ئەوەی ئاینی ئیسلام بەسەر هەموو کردە جاهیلیە هەمەجیەکاندا دەربارەی زیندە بەچاڵکردنی کچ لە بێشکەدا پێش چواردە سەدە لە مەوبەر سەرکەوت، ئێستاش ئەم پێشکەوتنە گەورە و مەزنەی تەکنۆلۆژیای ئەندازەی بۆماوەیی مرۆیی دێت، کە ئەمڕۆ دەیبینین، و بوار بۆ هەندێك لەوانەی مرۆڤایەتیان لە دەست داوە، دەرەخسێنێت بۆ ئەوەی سەر لەنوێ و جارێکی دی، زیندە بەچاڵکردنی کچان بگێڕنەوە، بەڵام ئەمجارە لە بێشکەدا نا ڕاستەوخۆ پاش لە دایکبوونیان، بەڵکو پێش ئەوەش، واتە کە هێشتا کۆرپەلەن و لە سکی دایکیاندان، چونکە هەندێك لە پیاوان و هەندێك جاریش ژنان، ئەوانەی کە حەز لە لەدایکبونی کچ ناکەن، و لە ڕێگای تەکنۆلۆژیای نوێوە دەزانن کە کۆرپەلەکە کچە، پەنا دەبەنە بەر تاوانی لەباربردن بەشێوەیەك، کار گەیشتە ئەوەی زۆربەی ناوەندە زانستی و توێژینەوەکانی بەریتانیا داوایان کرد کە پێویستە توخمی کۆرپەلە بە باوك و دایك نەوترێت تا لە دایك دەبێت:

و لە هەندێك لە وڵاتە خۆرهەڵاتیەکاندا- و لە ناویشیاندا وڵاتە عەرەبیەکان- کە بەهای کوڕ تیایاندا لە کچ زیاترە کچە تازەبوەکان جیاوازی دەکرێن، بەوەی بایەخ و چاودێرییەکی کەمتر دروستی و دەرونی و فێرکردن و هی دیکە پێی دەردێت لە چاو منداڵە کوڕەکاندا، بەشێوەیەك لە وڵاتێکی وەك چین دا، کە بەهۆی دیاریکردنی وەچەوە، دەبێت یەك منداڵیان هەبێت، هەندێك لە خێزانەکان کە کچیان دەبێت لە بارەی خواردن و تەندروستیەوە فەرامۆشیان دەکەن دەیانخەنە پشت گوی تا دەمرن، بۆ ئەوەی مافی ئەوەیان هەبێت منداڵێکی دیکەیان بێت و کوڕبێت.

جۆرو شێوەکانی توندوتیژی دژی مێ، هەمە چەشنەن وەك لێدان، سوتان، هەڵکوتانە سەری سێکسی. تەنانەت

کوشتنیش، و لە هەندێك لە وڵاتانی عەرەب و هەندێك ناوچەی لای خۆشماندا، کچان توندو تیژییەکی دیکەش بەرەو ڕوویان بۆتەوە، ئەویش خەتەنەکردنە، بۆیە لێرەدا ئێمە تیشك دەخەینە سەر دوو لە دیاردەکانی توندو تیژی بەرامبەر بەمێ و کاریگەرییان لە سەر دروستی جەستەو دەمارو دەرونیان کە ئەوانیش بریتین لە هەڵکوتاندنەسەری سێکسی و خەتەنەکردن.

یەکەم: تەحەروشی سێکسی و و هەڵکوتاندنەسەر: ڕوخاندنی ڕۆح و دەرون.

لە ڕاپۆرتێکی نەتەوە یەکگرتووەکاندا هاتووە کە بە لای کەمەوە ٢٥٪ی ژنان لەسەر ئاستی جیهان- تووشی جۆرێك لە جۆرەکانی دەستدرێژی و تەحەروشی سێکسی لە قۆناغێك لە قۆناغەکانی تەمەنیاندا دەبن، لەگەڵ ئەوەی ئامارێکی ورد دەربارەی ئەم تاوانەمان لەبەردەستدا نیە، بەڵام ئێمە بەهۆی بەدوادا چونی ڕۆژنامەو هۆکارەکانی دیکەی ڕاگەیاندنەوە، دەتوانین زۆر بەئاسانی بەرزبوونەوەی ترسناکی تاوانەکانی هەڵکوتاندنە سەر و تەحەروشی سێکسی ببینین، و لە بەرئەوەی لەبارەی ئەم تاوانانەوە بڵاودەکرێنەوە تەنها بەشێکی کەمن و ناگەنە ١٠٪ی ئەوەی بەڕاستی ڕوو دەدات، بۆیە با قەبارە و ئەندازەی تەواوی ئەم تاوانە قێزەوەنانە کە دورن لە کۆمەڵگاکەمانەوە بهێنینە بەرچاو.

پێناسەی هەڵکوتاندنەسەر:

وشەی هەڵکوتاندنەسەر زاراوەیەکی یاساییە بەڵام وەسفی حاڵەتێکی دیار نیە، چونکە پێناسەیەکی وردو ئاشکرای نیە، بەڵام بەگشتی بریتیە لە حاڵەتی تەحەروش و پێوە نوساندنی ئەندامەکانی سێکسی، جا ئەوە بەچوونە ناوەوەی چوك بۆ ناو زێ بێت یان نا، یا ئەوە بە بەکارهێنانی هێز یا هەڕەشە لێ کردنەوە دەبێت یان نا بەبێ ڕەزامەندی مێیەکە. یا ئەگەر قوربانیە کە منداڵ بوو واتە تەمەنی لە ژێر شانزە ساڵیەوە بوو، یا مێشکی یا جوڵەی تەواو نەبوو، و بەپێی ئەم چەمکە گشتییەی کە جیهان لە سەری ڕێك کەوتوە، پەیوەندی سێکسی مێرد بە ژنەکەیەوە، بەبێ ڕەزامەندی خۆی یا قایل بوونی بە هەڵکوتاندنە سەر دادەنرێت و حوکمی دادگا لە بەرژەوەندی ژنەکەدا دەبێت.

منداڵی و هەرزەکاری زۆرترینی قۆناغەکانی تەمەن کە بەر هەڵکوتاندنەسەر دەکەون، خوگریی بە ئەلکهولەوە دەبێتە هۆی هەڵکوتاندنەسەری "موحەرەمەکان" زۆربەی حاڵەتەکانی لاقەکردنی کچانی ژێر تەمەنی ١٨ساڵی دەگرێتەوە، کە زۆربەیان لە ژێر تەمەنی باڵق بوونەوەن، و لە ٨٥٪ دەست درێژ کەرەکە لای منداڵەکە ناسراون وەك دراوسێ، یا کەسێکی نزیك یا مێردی دایك یا خزمەتکار یا شۆفێر هتد... لەگەڵ بڵاوبوونەوەی خوگری بە مادە بێ هۆشکەرەکان و چالاککەرەکان و کهولیەکان و لادانە ڕەفتارییەکانەوە وامان لێ هاتووە کە بە چاوی خۆمان ببینین تاوانی هەڵکووتانە سەر مەحرەم لە ژنانی ناو خێزانەکە وەك دەبینین کوڕ هەڵ دەکوتێتە سەر دایك یان خوشك یان مام هەڵدەکوتێتە سەر کچی برای و یان خاڵ هەڵدەکوتێتە سەر کچی خوشکی، تەنانەت باوك هەڵدەکووتێتە سەر کچی خوێ و گەلێك تاوانی دیکە کە دایك و باوك لە گەڵیدا پیردەبن.

هەڵکوتێنەرەکان شێوەو جۆریان زۆرەو ترس و تیرۆرو زۆرەملێ و دەرخستنی هێز بە سەر قوربانیەکەدا بەکاردەهێنن، زۆربەی ئەو هەڵکوتینەسەرانە، سەر بە ئاستی کۆمەڵایەتی و ئابوری و ڕۆشنبیری جیاوازن هەڵکوتێنەرەسەر لەکاتی ئەم تاوانە خراپانەدا بایەخ نادات بە ڕەزامەندی قوربانییەکە یان قایل بوونی و لەوکاتەدا گەلێك هێرشی و مێشکی جیاواز و ئامانجی خراپ تیایدا کۆدەبێتەوە کە بەسەر قوربانیەکەدا زاڵ دەبێت و هێزوتیرۆرو سەرشۆڕ پێکردن و ئیهانەکردنی تیادا بەکاردەهێنێت، دەرکەوتووە لە (٨-٤٠٪) لەو حاڵەتانەدا کارە سێکسییەکەی لە (١٠) خولەکی یەکەم دا لێ دەبێتەوە و دەکەوێتە ئازاردانی دەروونی جەستەیی قوربانیەکە کە لەوانەیە پەرە بسێنێت و ببێتە هۆی کوشتنی قوربانییەکەی.

کۆنیشانەکانی ڕووداوی هەڵکوتانەسەر:

هەڵکوتانەسەر کچان زۆرترین جۆرەکانی توندوتیژیە دژی ژن، و دڕندەترین و خراپترینیانەو زۆرترینی ئەوکارانەیە کە دەبنە هۆی ڕووخاندنی ڕۆح و دەروون و جەستە، کە هەندێك لە کاریگەرەکانیان ساتەوەختی و هەندێکی دیکەیان درێژخایەنە لە سەرە قوربانییەکەو خێزانەکەی و لەوانەشە تا کۆتایی تەمەن لە گەڵیاندا بێت، بەم حاڵەتەش دەوترێت (کۆنیشانەی ڕووداوی هەڵکووتانەسەر) و قوربانیەکە بەدوو قۆناغی دادەڕوات.

١-قۆناغی ساتەوەختی:

کە ئەوەش چەند کاتژمێرێك تا چەند ڕۆژێك پاش ڕووداوەکە دەمێنێتەوە، لەم قۆناغەدا تووشی تێکچوونی دەروونی و هەڵچوونی ڕەفتاری دەبێت، و دەبێتە هۆی هەڵچوون و شپرزەیی هەروەها هەستکردن بە تورەبوون، سەرزەنشتی دەروون، هەست کردن بە کەم بوون و قێز لە خۆکردنەوە لەوانەشە قوربانی بتوانێت هەست و هەڵچوونەکانی خۆی بۆ ماوەیەك بگرێت و ئازارە دەروونییەکانی لە نەست دا هەڵبگرێت وەك ئەزموونێکی پڕ لە ئازار کە لە پاش دا بۆی ببێت بە گەلێك نەخۆشی و گرێی دەروونی.

لەم قۆناغەدا قوربانی هەندێك نیشانەی جەستەی پێوە دیاردەبێت وەك سەرئێشەو شەکەتی و خەو زڕاندن و تێکچوونەکانی نووستن، تێکچوونی کۆئەندامەکانی هەرس وەك هێڵنج و ڕشانەوەو ڕەوانی و گرفتی تێکچوونەکانی کۆئەندامی میز وەك زۆر میزکردن یان میزبەخۆداکردن، یان هەستکردن بەنیشانەکانی نەخۆشییە سێکسییەکان کەلایەن تاوان بارەکەوە بۆی گوێزراوەتەوە.

٢-قۆناغی درێژ خایەن:

ئەم قۆناغە پاش ڕووداوی هەڵکووتانە سەر کە بەدوو هەفتە یان سێ هەفتە دەست پێ دەکات تیایدا قوربانییەکە وورده ورده دەگەڕێتەوە بۆ سەر ڕەوشتی جارانی، ئەگەر چی تووشی گەلێك لە خەونی ترسناك و مۆتەکەو ترسی سێکسی دەبێت، لەگەڵ یارمەتیدانی دەرونی و پزیشکی و ئامادەکاری نوێو لەوانەیە قوربانییەکە بە تەواوی لەم ئەزموونە پڕ ئازارە چاك ببێتەوە بەڵام لەوانەیە هەندێکیان هەرگیز دروستی دەرونییان نەگەڕێتەوە دۆخی جارانیان، و بە بەردەوامی ژیانیان بناڵێنن بەدەست تێکچوونەکانی دەروونی درێژخایەن و هەست نەکردن بە دڵنیایی و تووش بوونی سێکس ساردییەوە، ماکەکانی هەڵکوتانە سەر تەنها تەندروستی قوربانییەکە لەو بارانەی سەرەوە ناگرێتەوە، چونکە ئەگەر هەڵکوتێنەسەرەکە نەخۆشی سێکسی هەبێت وەك (ئەیدز و سۆزەنگ و فەرەنگی و کلامیدیا) و تووش بوونە بەکترییەکان ئەوا ڕاستەوخۆ دەی گوێزێتەوە بۆ قوربانییەکە کە دەبێتە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ و گرتنی جۆگەی فالوب و لەوانەشە لەپاش دا تووشی نەزۆکی بکات.

٣-سك پڕبوون و لەبارە چوون، و کۆتایی ماتەمینی قوربانیەکە.

لەگەڵ ئەوەی ئەگەرەکانی سك پڕبوون لە هەڵکووتانە سەردا زۆر نییە لەوانەیە (٢-٤٪) بێت بەڵام قوربانییەکە تووشی هەڵوێستێکی زۆرگران دەبێت کە بەڕەوو ڕووی مەترسی لەبارچوونی خراپەوە دەبێت، چونکە ئەو لەبارچونە بەنهێنی دەکریت و لە شوێنی نا دروست و کەسانی ناشارەزادا کە لە وانەیە قوربانییەکە تووشی خوینبەربوون و پیس بوون و گواستنەوەی نەخۆشی ببیت کە جاری وا هەیە دەبیتە هۆی لەدەست دانی گیان، قوربانیەکە ناتونیت پەنا بەریتە لەبارچوونی پزیشکی دلنیا چونکە لەبارچوون یا لەباربردن بەپێی ئایین و یاسا قەدەغەیە تەنانەت لە حالەتەکانی هەلکووتانە سەریشدا.

خۆپاراستن و چارەسەر بەر پرسی هەمووانە:

ئیمە هەر هەموو لە سەرمانە کە زۆر بەخیرایی بۆ ئەم کیشەیە بجولیین و بەرەنگاری بوەستین و بەشێوەیەکی زانستی لە هۆکارەکانی بکۆلینەوە کە لە مەش دا پیویستمان بەهاوکاری و یارمەتی لایەنە حکومی و ریکخراوە ئەهلی و بەشداری گشتیە، هەروەها ئیمە پیویستمان بە پیکهینانی مەلبەندی دروستی دەروونی هەیە لە نەخۆشخانەکانمان دا بۆ قوربانی هەلکووتانە سەر کە تایبەت بن بەخزمەتی ئامادەکاری ئوتومبیلی فریاگوزاری کوتوپڕی یەکسەر لەکاتی ڕوودانی تاوانەکەدا، تا فریاگوزاری پزیشکی و پالپشتی دەروونی پیویست بۆ چارەسەری کاریگەرییەکانی تاوانەکە بکریت، کە دەتوانریت لینۆرینی حالەتەکە بکریت و نموونەی لی وەربگیریت و تویژینەوەی پزیشکی یەکسەر بۆ بکریت کە ئەمانە هەمووی یارمەتی دادپەروەری دەدەن بۆ پیچانی پەتی سیدارە لە دەووری گەردنی تاوانبارەکە کە زۆرجار لە ژیر

سزاوە دەرباز دەبێت چونکە لێنۆڕین و وەرگرتنی نموونەی بەڵگەدار لەکاتی خۆیدا نەکراوە.

دووەم/ خەتەنەکردن و کچان:

پێشەکی: لەگەڵ ئەوەی خەتەنەکردنی کچان بەپێی یاسا لە هەندێك لە وولاتە عەرەبی و ئیسلامییەکان دا قەدەغەیە بەڵام کچان لە زۆر وولات دا لەوانەش میسر و سودان تا ئێستا ئەم جۆرەکردە زیان بەخشە بە تەندروستی جەستەو دەمار و دەروون دەکەن کە لە خەتەنەکەدا میتکە و دوو لچەپچوك دەبڕن و لە هەموو جۆرەکان خراپتر و توندترینیان ئەوەیە کە پێی دەڵێن (پاکژی فیرعەونی) کە تیایدا هیچ شتێك ناهێڵنەوە.

پاکژی فیرعەونی جۆرێکە لە توندی خەتەنەکردنی کچان کە لە باشوری (سەعید)ی میسر و لە سودان دا ڕوودەدات تیایدا هەرچی شتێك لە سەروو ڕووی پێستی ناوچەی دەرەوەی ئەندامی مێینەوەبێت و هەروەها دەوری دەرچەی زێ لە میتەکەو هەردوو لچە گەورەو لچە پچوك دەبڕیت و سەر لەنوێ دورمانی ناوچەکە دەکرێت بەشێوەیەکی درێژی تەنها دەرچەیەکی زۆر بچوك دەهێڵرێتەوە بۆ خوێنی کەوتنە سەرخوێن و میز، بەو بڕوایەی کە خەتەنەکردن یارمەتی پاکێتی مێ دەدات.

و لەم بارەدا دایك و باوکی کچ وەك شایلۆکی شانۆگەری بازرگانی ڤینیسیا وان، چونکە زۆر هەوڵدانیان بۆ بڕینی پارەچەیەك گۆشتی زیندو لە جەستەی جگەری خۆیان- ئەو جەستەیەی کە خوا لە جوانترین شێوەدا دروستی کردە و بۆ هەر ئەندام بۆ هەر خانەیەك لە مێشکدا فەرمانێکی دیاریکراوی بنچینەیی بۆ دیاری کردوە، ئەوان وا وەڵامت دەدەنەوە: "پاکژی پارێزگاری لە پاکێتی کچ دەکات و لە هەموو لادانێك دەیپارێزێت" و بڕینی میتکە قەدەغەی ئارەزوی سێکسی لە کچ دا دەکات و بەوەش باوان و مێرد دڵنیا دەبن لە لانەدانی کچ و ژنەکانیان" بێ گومان ئەم بیروڕایانە بە تەواوی هەڵەن و زانست دەڵێت کە پاڵنەری سێکسی و ئارەزو لە مێشکەوە دروست دەبێت و غەریزەیەکی سروشتی کە بۆ پارێزگاری لە جۆری مرۆیی دروست بوە دەیجولێنێت، و مرۆڤ دەکەوێتە ژێر کاریگەری کۆمەڵێك هۆرمۆن و کاریگەری کیمیاوی و حاڵەتی دروستی و دەماری و دەرونیەوە، و هیچ پەیوەندییەکیان بە میتکەوە نیە، ئەو ئەندامە گرنگەی کە لە کرداری خەتەکرندا دەبڕێت، هەرچی پاکژیشە، بریتیە لە گەشەو پەروەردەکردنێکی دروستی ساغ، کە ڕەفتارێکی ڕێك دروست دەکات و کچ پەیڕەوی دەکات و لە ژینگەیەکی خێزانی ئاسایی و خوگر بە نەریت و پەروەردەیی کۆمەڵایەتی و نموونەو کاری بەرزەوە کە باوك و دایك دەیچەسپێنن پەیدا دەبێت.

ئەوە بەسە کە ئێمە ئەوە بڵێین کە توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە لە (٩٠٪)ی سۆزانییەکان و لەش فرۆشەکان لە بنەڕەتدا ئەوانەبوون کە خەتەنەکراون.

خەتەنەو ماکەکانی:

بە زۆری کرداری خەتەنەکردن کۆمەڵێك دیاردەی دڵخۆشی و شاییکردن لە خێزانەکەدا دروست دەکات و بەرەو بیری ئەو منداڵە دەچن کە خەتەنە دەکرێت وجلی نوێی لەبەردەکەن و خواردنی شرینی و دیاری پێشکەش دەکەن کە هەموو ئەو خۆشییە بەناخۆشییەکی پیس کۆتایی دێت ئەویش ئەوەیە کە ژنێکی بەدفەساڵ یا پیاوێکی کەتەی ناشرین ئەو پارچە گۆشتانە لێ دەکەنەوە کە هەموو ئەمانە لەگەڵ قیژەو هاواری ئەو منداڵە بەسزمانەدا کۆتایی دێت و هەرگیز ئەو شایی و خۆشییە لەگەڵ ئەو دیاردانەدا ناگونجێت بەڵکو هەستێکی زۆر خەماوی ناخۆشی دروست دەبێت بەهۆی ئەوەی کە باوك و دایك ناپاکیان لە کچەکەیان کردوە و هەڵیان فریواند و ئەویش بەرامبەر ئەوە باوەڕ بە خۆشەویستیان ناکات و هەرگیز ئەوە ناچێتە مێشکیەوە کە نزیکترین کەسان بۆ دڵی ئەو کەسانە بوو کە ئەزمونێکی تاڵ و پڕ ئازاریان لە نەستیدا دروست کرد و بوو بەهۆی خەم و پەژارەیەکی زۆر لە دوای شووکردنی و لەناو کۆئەندامی زاوزێدا و لە پەیوەندییەکانی بەمێردەکەیەوە هەروەها توش بوونی بە سێکس ساردی.

لەوانەیە کچە بەستەزمانەکە ژیانی خۆی لەو خەتەنەیەدا دابنێت لە ئەنجامی شۆکی دەماری توندا کە بەهۆی ئازارو خوێن لێ ڕۆیشتنی زۆرەوە یا لە ئەنجامی ژەهراوی بوونی خوێن بە پیس بوونی میکرۆبی برینەکە، ئەوەش کە ژیانی بۆ نوسرابێتەوە لەوانەیە تووشی نەخۆشیە مەترسیدارەکانی وەك ئەیدز و هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی ببێت، یا پیسبوونی برینەکەی بەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی میزو زاوزێ کە لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی جۆگەکانی فالوب و لەپاشدا توشبونی بە نەزۆکی، لە هەوکردنی کۆئەندامی میزەوە، پەیدابوونی بەردو گورچیلە وەستان پەیدا دەبێت، لە تێکچوونەکان و بەریشاڵبوونی ئەندامی زاوزێ و هەوکردنی زۆر پەیدا دەبێت، کە زۆرجار دەمێنێتەوە تا شووکردن، کە لە شەوی چوونە پەردەدا دەبێتە هۆی ئازارێکی بێ ئەندازە و زۆرجار بە نەشتەرگەری نەبێت چارەسەر ناکرێت، ئەمە سەرەڕای زۆری ئەو تێکچوونانە لە پاشدا دەبنە هۆی ئەوەی منداڵ زۆر بەگران لە دایك ببێت، ببێتە هۆی دڕان و پچڕانی زێ، کە لەپاشدا پێویستی بە نەشتەرگەری پڕ ئازارە.

ئایا ماکەکانی خەتەنەکردن تەنها شۆکی دەماری و دەرونی و خوێن بەربوون و ئازار و هەوکردنە؟ کە دەتوانرێت

ئەمانە لە ڕێگای بێ هۆشکردنی گشتیی‌یەوە و بەهۆی پزیشکێکی نەشتەرکارەوە لە نەخۆشخانە ئەنجام بدرێن.

لە وەڵامدا دەڵێن، نەخێر هەزارجار دەڵێین نەخێر، ئەوانین، بۆچی؟ چونکە خەتەنە مانای لێ کردنەوەی ئەندامێکی کارای سەرەکی‌یەکە ئەویش میتکەیە، بۆچی ئەم هەموو بایەخە بە میتکە دەدەین کە تەنها ناوچەیەکی بچوکی گۆشتیە دەکەوێتە لوتکەی دەرچەی زاوزێی مێوە؟ بۆچی ئەمەریکا مافی پەنابەری سیاسی بەخشیە ژنێکی سۆماڵی چونکە دەترسا توشی چەوساندنەوە ببێت لەبەرئەوەی ڕەفزی کردەوە خەتەنەی منداڵە کچەکەی بکرێت؟ بۆچی دەوڵەتانی دیکەی وەك کەنەداو فەرەنسا بیر دەکەنەوە هەمان بەرنامە بەکاربهێنن و مافی پەنابەری سیاسی بدەنە ڕاکردوەکانی خەتەنەکردن؟ بۆ وەڵامدانەوەی ئەمانە پێویستە تیشك بخەینە سەر (میتکە) و ڕۆڵی لە دروستی دەرونی و ئەندامی و ژنێتی مێدا مرۆڤ دروستکراوی خودایە، خودا لە ئەوپەڕی جوانی و ناسکی و بەتەواوترین شێوە دروستی کردوە، هەر ئەندامێکی لەشی، یا هەر خانەیەکی فەرمانێکی دیاریکراوی بۆ دەستنیشانکردوە، تا مرۆڤ بتوانێت ژیانی بە ئەوپەڕی دروستی و بەختیاری بەسەربەرێت، کەواتە خودای مەزن بە خۆڕایی و بێ هۆ (میتکە)ی دروست نەکردوە، بێ ئەوەی فەرمانێکی سەرەکی هەبێت.

میتکە ئەندامێکی دەرنەکەوتوە لە پێکهاتندا زۆر لە پەیدابوونی چوکی نێر دەچێت، مەڵبەندێکی سەرەکییە لە دوو مەڵبەندی هروژاندن و هەستی سێکسی (مەڵبەندەکەی دی زێیە)، پڕە لە تۆڕی چڕی لولەی خوێن و دەماری زۆر هەستدار، کە ڕاگەیاندنە هەستیەکان وەك ڕەپ بوون و پەستان و لێکخشان بەناو درکە مۆخدا دەگەیەنێت مەڵبەندەکانی هەست و چێژی سێکسی لە مێشکدا. لەبەرئەوە ڕۆڵێکی زۆر سەرەکی لە وریاکردنەوەی زووی ئەم مەڵبەندانە لەکاتی جووت بوون و پەیوەندی توندی رۆحی دا دەگەیەنێت، کەوا دەکات هەردوو لایەنی جوتبوونەکە واتە ژن و مێرد پێکەوە چێژێکی ئاڵوگۆڕ لەیەکتری لەیەك کاتدا وەربگرن تا دەگەنە لوتکەی تێربوون.

کەواتە چی ڕوو دەدات کە میتکە بەخەتەنە تیرۆر دەکرێت؟!

لەم حاڵەتەدا دەبینین ژنی خەتەنەکراو ماوەیەکی زۆری دەوێت تا دەگاتە پلەی هروژان و وەڵامدانەوە، بەرئەنجامەکەش ئەوە دەبێت کە مێرد دەگاتە لوتکەی چێژی خۆی، بەڵام هێشتا ئەو لە سەرەتای قۆناغی وروژاندندایە و لە کۆتایشدا هەست بە چێژی سێکسی ناکات، ئەمەش هەستە غەریزەییەکانی کپ دەکات و بەرەو نەخۆشیەکانی دەرون جەستەیی (psycho-somatic) دەیبات و لە ئەنجامدا تووشی گەلێك نەخۆشی دەرونی و ئەندامی دەبێت، و بەردەوام هەست بە خەمۆکی و ئۆقرەنەگرتن و دڵەڕاوکێ دەکات، زۆر جار سەریەشەو خەوزراندن و تێکچوونەکانی نوستن و کۆئەندامی هەرس و میزی تووش دەبێت، لەبەرئەوە ناچار دەبێت پەنا بۆ دەرمانە هێورکەرەوەو ئارام بەخش و نوێنەرییەکان ببات بێ سود، لە ئەنجامدا دەچێتە ناوبازنەی خوگری بەو دەرمانانە، و ژنی خەتەنەکراو هەمیشە لە نەستیدا کرداری جووت بوونی سەرنەکەوتوی ناتێرکەر وەك ئەزمونێکی تاڵ هەڵدەگرێت و دەیخاتە سەر ئەزمونە تاڵەکەی خەتەنەکردن و ئازارەکانی لە منداڵی‌دا، هەروەها ئازارەکانی دڕاندنی پەردەی کچێتی لە شەوی بوکێنی‌دا بەهۆی تێکچوونی ئەندامەکانی زاوزێیەوە لە ئەنجامی خەتەنەکردندا و هەموو ئەم ئەزمونانە دەبنە دەرزی بە ئازارو بەردەوام جەستەو دەرونی کپ دەکەن و هەستی وروژاندن و سێکسی تێدا ناهێڵن، لەبەرئەوە وای لێ دێت کرداری جووت بوون لە نەستیدا دەنوسێت بە کرداری ئازارو سەرنەکەوتن و کوێرەوەریەوە، لەبەرئەوە خۆنەویستانە ڕەفزی دەکاتەوە، و لە پاشدا تووشی ئەوە دەبێت کە پێی دەڵێن (سێکس ساردی) و ئەم ساردیە ژن دەکات بە لایەنێکی نەرێی پێچەوانە لە پەیوەندییەکانی ژن و مێردایەتی گەرمدا و ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چێژی مێردەکەی و لە ئەنجامی ئەوەشدا ئەوە پەیدا دەبێت کە پێی دەڵێن "نەگونجاندنی هاوسەری"چونکە جوت بوون کردارێکی دوانەیی ئاڵوگۆڕیەو مۆنۆدرامایەك نیە لە شانۆی یەك پاڵەوان، واتە هەرچەند چێژی لایەکیان زیاد بکات یا کەم بکات بەشێوەی ئەرێ یانەرێ بۆ لاکەی دیکە دەگەڕێتەوە، لەبەرئەوە مێرد لە گەرانیدا بەدوای چێژدا لەوانە ڕووبکاتە مادە بێ هۆشکەر یان کهولی گورجکەرەوەکان وا دەزانێت چارەسەری لەوانەدایە، نازانێت ئەمانە وردە وردە لە توانای سێکسی کەم دەکەنەوەو ونایهێڵن.

یا هەندێك لەوانە ڕوودەکاتە فرە ژنی یا تەڵاق دان یا خیانەتی هاوسەری یا کردەی سێکسی شاز لەگەڵ ژنەکەی‌دا، لەبەرئەوە پەیوەندییەکانی خێزانی دەپچڕێت و خێزانەکە لەسەر تاوێری نەزانین و خۆدانە دەست نەریت و یاسای بەربەری و پیشەی هەمەجی لەناوچوو وردوخاش دەبێت، ئیتر دوای ئەم پیشاندانە بۆ کارە تێکدەرەکانی خەتەنەی کچان، کاتی ئەوە نەهاتوە ئەم پیشە بەربەریە بخرێتە ناو زبڵدانی مێژووەوە.

Internet

ئاوهەوا
بەرگری لە هاوسەنگی خۆی دەکات

تارا ئەحمەد

بەهۆی بوونیادی ئاسمان و پێکهاتەی زەوییەوە، ئەو وزەیەی ژیان لە سەر هەسارەکەمان دەپارێزێت، بە بڕوای زۆربەی زانایان، لە حاڵەتی هاوسەنگیدایە، بەلام گازی گەرم، هەوڵی تێکدانی ئەم هاوسەنگییە دەدات و دوچاری تێکچوونی دەکاتەوە، کەوابێت، ئایا کە ئاووهەوا بەرگری لە خۆی دەکات، بۆئەوەی هاوسەنگ بێتەوە؟!

زەوی هەموو ڕۆژێك دەڕوانێتە هەسارەی خۆر و لە نیگاکانییەوە داوای وزەی لێدەکات، لەلایەکی دیکەوە، کاتی خۆرئاوابوون خۆر ئاوا نابێت و کاتی خۆر هەڵاتن، خۆر هەڵنایەت، بەڵکو سووڕانەوەی زەوی بە دەوری خۆیدا، هەڵاتن و ئاوابوون بۆ خۆر دروست دەکات، خۆر داواکارییەکەی زەوی جێبەجێ دەکات، بەرگی خۆر تیشکی کەهرۆموگناتیسی پەخش دەکات، کە ئەم تیشکە بە شەپۆلی کورت و وزەی زۆر و بە هێزی لەرینەوە دەناسرێت و بە جووڵە شەپۆلدارییەکەی ماوەی نێوان خۆر – زەوی (١٤٩،٦ ملیۆن کیلۆمەتر) لە ماوەی (٨،٣١)خولەکی تیشکی دەبڕێت .

خۆر هەموو وزەیەکی خۆی (١٣٨٦وات /م^{٢}) دەبەخشێت، بەلام ژیان لە سەر گۆی زەوی لەگەڵ ئەم بەخشندەییەی خۆردا هەڵناکات، لەبەرئەوە کەمێك (٣٪) دەگۆڕێت، ئەو گۆڕانەش سووڕانەوەی خۆر بەدەوری خۆیدا و پەرەسەندنی پەڵەکانی سەر ڕووی خۆر (٤٪)بەهێزتردەکات، ئەویش دەبێتە هۆی بەهێزکردنی خوولی چالاکی خۆریی(١٪)لەماوەی یانزە ساڵدا . گۆڕانی وزەی خۆر بە ئاسانی دەمێنێتەوە و شتێکی سادەیە، بەلام لادانی جێگە و پێگەی زەوی لە خۆرەوە، ئەو گۆڕانە گرنگ و پڕ بایەخ دەکات، بەو پێیەی لە (١٤١٠وات/م^{٢}) ی شەشی کانوونی دووەمەوە بەرەو (١٣٢٠وات/م^{٢}) ی شەشی تەمووز دەڕوات. سووڕانەوەی زەوی و شێوەو بوونیادی بەرگی هەوایی زەوی لە لێکردنەوەی وزەی خۆردا (٣٤٢وات/م^{٢}) ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت، ئا بەو شێوەیە ژیان لە سەر هەسارەی زەوی ئارام و زیندوو دەبێت .

ئەگەر لێکردنەوەی وزە نەبێت ...ژیان نابێت

شێوەکانی ژیان لە سەر ڕووی هەسارەی زەوی، بەرگەی ئەم برە لێکداوەیەی وزەی خۆر ناگرێت، بەڵکو لێکردنەوەی(٧٠٪) ی وزەی خۆر وایکردوە ژیان هەبێت، ڕووی زەوی و بەرگی هەوایی زەوی و چینە هەورەکان (٣٠٪)بڕە وزەکە دەمژن و (٤٧٪)یشی لە زەویدا دەمژرێت .

کاتێك بەرگی هەوایی زەوی پێشوازی لە تیشکی خۆر دەکات، ئەوا ئەو وزەیەی پێویستە لێبکرێتەوە، لێیدەکاتەوەو، ئەو پێکهاتە گازی و تۆزە مڵانەی پێویستە

بمژرێت، دەیمژێت، گازی ئۆزۆن کە لەچینی ناوەڕاستی بەرگی هەواییدا بلاوە (١٥-٥٠کم) بەرزی، تیشکی سەروو وەنەوشەیی بەبڕی (کەمتر لە ٠,٣ میکرۆمەتر)دەمژێت، هەریەکە لە گازی ئۆزۆن و هەڵمی ئاو (١٪)و گازی دوانۆکسیدی خەلوزیی (٣٥٪)، پێکەوە هەندێك لە لایەنی شەبەنگی تیشکی وەنەوشەیی و تیشکی ژێر وەنەوشەیی، دەمژن، تۆزە لکێنراوەکانیش تیشکی کورت بۆ تیشکی کورت دەگۆڕن، لە و کاتەدا هەوای نزیك ڕووی خاکی زەوی گەرم دەبێت. ئەو بڕەی لە تیشکی خۆر دەمێنێتەوە، لەلایەن زەوییەوە وەردەگیرێت و گەرم دەکرێت و پاشان تیشکی شەپۆل درێژی بریسکەدار دەنێرێت، بەمجۆرە هاوسەنگی پلەی گەرما لە نێوان ڕووی گۆی زەوی و چینی بەرگی هەوایی نزیك لە زەوییەوە دێتە ئارا .

زەوی بۆ دامەزراندن و هەبوونی ژیان کاردەکات، ئەگەر لێکردنەوەی ووزەکە لە لوتکەی بەرگی هەواییدا ڕوونەدات، ئەوا ژیان لە سەر ڕووی هەسارەی زەویدا پەیدا نابێت، لێکردنەوەی ووزەی خۆر بۆ جاری دووەم، دەگەڕێتەوە بۆ هاوکۆلکەی (ئەلبیدۆ)، کە ئەم کاریگەرییانە ساڵی (١٩٠٨) لە لایەن زانای ئەمریکییەوە (شارل ئەبوت) دۆزرایەوە، پاشان زانای فەرەنسی (ئەندرییە دانجۆن)ساڵی (١٩٣٠)تێبینی کرد بەهای ئەم کاریگەرییانە لە (٤٢٪)نزیك دەبێتەوە، بەلام بە پێوەری مانگە دەستکردەکانی ئەمریکی ساڵی (١٩٧٢)بەهای (٣٠٪)یان بۆ دانا، ئەم جیاوازییە لە هەلسەنگاندنی (ئەلبیدۆ)ی هەسارەی زەویدا، بە مەزەنەکردنی ناتەواوی بەرگی هەواریی شیدەکرێتەوە، کە لەسەر ئۆقیانووسەکانی نیوەی باکووری گۆی زەویدا بلاوبوونەتەوە .

پاش ساڵی (١٩٦١) مانگە دەستکردەکان توانیان

(ئەلبیدۆ)ی هەسارەی زەوی بە (٣٠٪) مەزەنە بکەن، پاشان حسابی هاوسەنگی ووزە لە سیستمی زەوی -هەوا-خۆردا، جێبەجێدەکات، لەو حسابەدا، دەرکەوت ، کەبڕی دەستکەوتنی ووزەکە لە هێڵی یەکسانی زەویدا یەکسانە بە بڕی لە دەستدانی ووزەکە لە هەردوو جەمسەری باکوور و باشووری زەویدا، هاوسەنگ بوونی بڕی دەستکەوت و لەدەستدانی ووزەکە لە هێڵی پانی (٤٠°)ی باکوور یان باشووردا ڕوو دەدات .

هەوڵ دەدەین مانای ئەم پەیوەندییە لە ڕێگەی سورەتی (الشمس) وە تێبگەین : ئەو ڕووناکییەی لە خۆردایە، کاتی شەو لە نێو ڕوناکی هەیڤدا بەدەردەکەوێت، ئەم ڕووناکییە لە ڕێگەی بڕینی بوونیادی ئاسمان و هێڵەکانی پانی زەویدا، لەڕۆژدا دەگۆڕێت، واتە لە ڕۆژدا کە خۆر دەردەکەوێت شەبەنگی تیشکە شەپۆل کورتەکەی، بەهۆی بڕینی بەرگی هەواییەوە بۆ ڕووی زەوی، لە نێوان هێڵەکانی پانیدا جیاواز دەبێت، هەر لە پانی هێڵی یەکسانییەوە بەرەو هێڵی پانی دوو جەمسەرەکە .

بەرگی هەوایی لەبەردەم تیشکی شەپۆل کورتی خۆر، بە بەرگێکی تەنك دادەنرێت، بێجگە لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی، بەلام پێکهێنەرەکانی ئەم بەرگە هەواییە، بە هەڵمی ئاوی بلاوبووەی ناو بەرگی هەوریدا و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن و هەندێك لە گازی ئۆزۆن، لەبەردەم تیشکی شەپۆل درێژی خۆردا (لە (٤)میکرۆمەتر گەورەتر - درێژ تر)، بە بەرگێکی ئەستوور و تاریك دادەنرێت، بێجگە لە هەندێك لە لایەنەکانی شەبەنگی گەرمی (٨-١٣میکرۆمەتر)، چونکە ئەم لایەنانە، دەروازەیەك بۆ تێپەڕبوونی تیشکی ژێر وەنەوشەیی پێکدەهێنن، تێپەڕبوونی لە ڕووی زەوییەوە بەرەو بۆشایی هەوا، ئەمەش دەروازەیەکە بۆ شەبەنگی بینراو و شەبەنگی شەپۆل درێژ (میللیمەتر) .

تاریکی پێکهێنەرەکانی بەشی خوارووی بەرگی هەوایی، لەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمای سەر ڕووی هەسارەی زەوی ، ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت، لە(١٥)پلەی سەدییەوە بۆ (٢٨٨کالفن)، ئەم تاریکییە بە کردەی گەرم دەناسرێت و، هەر ئەم کردەیەش ئەگەری ژیان لە سەر هەسارەی زەوی دابین دەکات، خۆ ئەگەر ئەم کردەیەش نەبووایە، ئەوا ژیان لە سەر ڕووی هەسارەکە دەوەستا، لەبەرئەوەی پلەی گەرمی ڕووی زەوی کە (لەڕووی تیۆرییەوە)لەگەڵ بەرگی هەواییدا ،

پلەیەکی گەرمی هاوسەنگیان هەیە، جیاوازە لە پلەی گەرمی (ڕاستی)دا و، جیاوازییەکەشیان دیارە، پلەی گەرمی تیۆریی لە پێوەری هەڵقوڵانی خۆریی و کاریگەرییەکانی، ڕەنگدانەوەی هەسارەی زەوی (ئەلبیدۆ)بە (١٨)پلەی سەدی (٢٥٥کالفن)پێورا، ئەم پلە گەرمییەش تەنیا لە نیوەی یەکەمی بەشی خوارووی بەرگی هەواییدا جێبەجێ دەبێت، بەدرێژی (٥کم)، نەك لەسەر ڕووی هەسارەی زەوی .

کەشوهەوا و ناخولیی خاسیەتەکان

ووزەی خۆر بەرگی هەوا دەجووڵێنێت، لەو جووڵەیەشدا خاسیەتەکانی شوێن هەڵدەگرێت، ئەم خاسیەتانە لەگەڵ کاتدا پەرە دەسێنن، پەرەسەندنی (دوری)ئەم خاسیەتانەش ڕێگەی پێشبینی کردنی باری کەشوهەوا دەدات، کەش و هەوای جێگەیەك بە حاڵەتێکی کەش و هەوا بۆ ماوەیەکی کورت دەزانرێت، بەڵام کەشوهەوای خولیی بۆ ماوەیەکی درێژتر و بەپێی خاسیەتەکانی، بەستراوە بە سوڕانەوە یان خوولی چالاکی خۆر (١١)ساڵ.

بەرگی هەوایی بە چەندین تۆپەڵی هەوایی(کە چەندین خاسیەتی جیاوازیان هەیە) پێکەوە گرێدەدرێت، هەر تۆپەڵییەك(هەوایی)خاسیەتی ئەو جێگایەی هەیە کە لەماوەیەکدا، بەسەریدا تێدەپەڕێت، خاسیەتەکانیش پلەی گەرما و شێ و چڕی و چڕبوونەوەی گازە گەرمەکانی دووەم ئۆکسیدی خەڵووزیی لەخۆ دەگرێت، پەرەسەندنی ئەم خاسیەتانە بە سوڕانەوەی ڕۆژانەی زەوی و هەروەها بە سوڕانەوەی ساڵانەی زەوییەوە بەستراوە .

چین بوونی بەرگی هەوایی زەوی و جیاکردنەوەی بە خوولی چاوگە هەواییەکان، لە پلەی گەرماو شێ و پەستان و باران بارین و هەورو ڕووەکانی زەوی (بەبێ زانینی یاساکانی پەرەسەندن) ئەگەری پێشبینی کردن زیاتر دەکەن، بەڵام سیفەتی ناخوولیی بارەکانیهەوای زەوی، پێشبینیکردنی هەڕەمەکی بەدوادا دێت، بۆ نموونە، گواستنەوەی بنکەکانی کاری کەشوهەوا (گەردەلوول و گەردەلوولە دژەکان)ی لە سەروو ئۆقیانووس و کیشوەرەکانەوە، پێوەری ڕۆژانەی پەرەسەندنی پەستانی تۆپەڵیی هەوایی، بەدرێژایی ماوەی (١٠٠٠کم) و بەرزبوونەوەی بەسەر ڕووی وێستگەی کەشوهەواناسی (مرسیلیا–فەڕەنسا)دا، بەرزبوونەوەکەی لە پەستانی ئەو پێوەرەدا لە ماوەی (٢٠٠٠) ڕۆژدا بەئەنجام دەگەیەنرێت، سیفەتی ناخوولی، لە گۆڕانێکی زۆر هێواشی ڕێك و پێکدا خۆی دەنوێنێت، بۆ پەرەسەندنی خاسیەتی پەستانی ڕۆژانە، کە بەنزیکەیی نیوەی پەستانی هەوا مەزەنە دەکرێت، ئەمیش بە سوڕانەوەی ساڵانەی زەوییەوە بەندە،

سیفەتەکانی ناخوولیی، باران بارینی ساڵانە لە خۆ دەگرێت، لە پێوانی جیاوازی باران بارینی مامناوەند، بۆ ماوەی ساڵانی (١٩٠٤–١٩٨٧)و باران بارینی ساڵانەدا دەرکەوت، کە پێش ساڵی (١٩٦٥) باران بارین نیمچە سروشتی بوو، پاشان باران بارین لاواز بووە، واتە سیفەتی ناخوولیی لە گواستنەوەیەکی کتوپڕدا، بۆ یاسایەکی ووشك خۆی دەردەخات، ئەم دیاردەیەش کە ڕووبەڕووی کەناری خۆرئاوای مۆریتانیا بۆتەوە، بە تاکە حاڵەتێك لە قەڵەم نادرێت، بەڵکو چەندین حاڵەتی لەمجۆرە، مۆریتانیای گرتۆتەوە، لە ماوەی چەندین سەدەی ڕابردوودا .

جووڵەی هەوا تێکدەچێت و هەموو کەشوهەوای هەسارەی زەوی تێکدەچێت، دابەش بوونی ووشکی و باران بارینی جیاواز دەبێت و، چەند دیاردەیەکی سەیری کەش و هەوا بەدەردەکەون، مرۆڤ بەرامبەر ئەو نێوەندەی تیایدا دەژی دۆش دادەمێنێت، کەشوهەوا وەك پێویست کاری خۆی ناکات و، وەك پێویست پەرەناسێنێت، نیگەرانی باڵ بەسەر خەڵکیدا دەکێشێت و، چالاکییە کشتوکاڵییەکان تێکدەچن، ئابووری جیهانیش، ئەگەر خۆی لە قەرەی تەرازووی ووزەی تێکچوون بدات، تێکدەچێت، هەوایەکی وەك (بەرگی هەوایی)لای پیاوی کەشناس وەك ئۆتۆمبیلێك وایە، بەبێ ووزە کارناکات و، ئەگەر ووزەی زۆر بێت یان کەم بێت، ئەوا تێکدەچێت، دەکرێت تێکچوونی تەرازووی ووزە بە گەرم بوونی (کردنی)هەوا دەربڕین، لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی چڕی گازی گەرمی دووەم ئۆکسیدی خەڵوز، لە نێوچینی خوارووی بەرگی هەواییدا .

کەشوهەوا بەرگری لە خۆی دەکات:

بە هاوسەنگی ووزە، کەشوهەوا هاوسەنگ دەبێت و بە تێکچوونی ووزەش، کەشوهەوا تێکدەچێت، قۆستنەوەی هەڕەمەکییانەی چاوگە سروشتییەکان، لە ووزە خەڵوزییەکان و سووتانی دارستانەکان، دەبێتە هۆی زۆربوونی ناواخنەکانی بەرگی هەوایی لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن، ئەو کاتەش هەوا گەرم دەبێت و سوڕی ئاویی(هایدرۆلۆژی)تێکدەچێت،ئەم تێکچونەش دابەش بوونی باران بارین و گۆڕانی بە هەڵم بوون و جێگۆڕکێی ئاودەردان (هەڵمی)و گەڕانەوەی شێی خاك دەگرێتەوە .

دیاردەی گەرم کردن لە سروشتی ئەم کەشوهەوایەدا ڕێکدەخرێت، ئەوکاتە بەرگی هەوریی بۆ وەستاندنی کردەی گەرم بوون دێتە ناوەوە، بۆ ئەمیش کاریگەرییەکانی ڕەنگدانەوەی (ئەلبیدۆ)خۆیان تەرخان دەکەن، بەمجۆرە بەهاکەی کەمدەبێتەوە، هەورەکان هەوڵی ساردکردنەوەی کەشوهەوا یان گەڕاندنەوەی بۆ بارەکەی پێشووی دەدەن .

لە هەموو ئەمانەوە تێدەگەین، کە هەموو کردەیەك، کاردانەوەی هەیە، کەشوهەوا بە کردەی (ئەلبیدۆ)ی هەورەکان، دێتە سەر کردەی گەرم بوون، لەبەرئەمە

تۆژینــەوەی هــەور و ووزە پێکــەوە بــە ئــەنجام دەدرێــن .
تۆژینەوە لە سیستمی هەوریی، دروست بوون و شێبوونەوە و زانینــی پەیوەندییــە جیاوازەکــانی نێــوان خاســیەتە بینراوەکانی(بەرزبوونــەوە ،ڕوو،شــێوە)دەگرێتــەوە، (کــاری میکرۆســکۆبیش) شــوێنی تنۆکــەکانی ئــاو و شــێوە کریستاڵییەکانی تەرزە و دەنکە بەفرییەکان، دابەش دەکات، (تیشــکییەکان)نیــش کاریگەرییــەکانی ڕەنگدانــەوە و کاریگەرییەکانی ناردن دەگرێتەوە .

چەندین تۆژینەوەی جیاواز دەریانخستوە، سووتانی بیرە نەوتەکانی کوەیت لە شەڕیکەنداودا (١٩٩١)، ئاستی چڕی گازی کاربۆنی جیهانی بۆ (٢٪)بەرزکردەوە، کاریگەری ئــەم گــازەش لــە ســعودیە و ناوچــەی کــەنداودا دەرکــەوت، بەرزبوونەوەیــەکی ئــەوتۆی لــە هــەوادا نەگرتــەوە کەڕێگــەی گواستنەوەی بۆ ماوە دوورەکان پێبدات، زۆر بوونی چڕی ئەم گازە هاوتای تێکچوونە لە ووزەیەکدا کە بڕەکــەی (٤وات/م٢)بێت، یان یەکسانە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی هەوا بە بڕی(٠،٨کالفن).

بەکارهێنانی دەستەی بەکتیری بۆ نەهێشتنی پیس بوون:
ئێستا دەستەی تایبەت بە بەکتریا بەرهەم دەهێنرێت، بۆ ئەوەی لە نەهێشتنی پیس بوونی ژینگەدا بەشداری بکات، لەڕێگەی هەڵوەشــاندنەوەی مــادە کیمیاییــە ژەهراوییــەکان و گۆڕانیان بۆ ئەو مادانەی زیان لە ژینگەنادەن .

گۆڤاری (Nature) ی زانستی ڕایگەیاند کە تیمێك زانا بە ســەرکردایەتی (د.لۆرانــس واکیــت) توانیــان دەســتەیەکی (بنچینەیــەکی) بەکتیری‌لە بەکتریایــەك دەربــهێنن، کــە نــاوی زانستی (سیدو موناس بوتیدا)یە و، توانــای شــیکردنەوەی مادە ژەهراوییەکانی هەیە، لەو مادە ژەهراوییانــەی بــەکتیریا هەڵیدەوەشێنێت:کلۆرۆفلــۆر-فلۆر کاربۆناتی نــاو هــەندێك لە مــادە پرژێنــەرەکانی فرۆکەکانــە و لــە نــاو ئــامێری فێنــك کردنــەوەدا هەیــە، کــە دەبێتــە هــۆی داخورانــی چینــی ئــەو ئۆزۆنەی هەسارەی زەوی لە تیشکی زیانبەخش دەپارێزێت.

تیمێکی تۆژەرەوە، بە پشت بەستن بە ئامرازی ئەندازەی بۆمــاوەیی، توانیــان لــە تاقیگــەدا بەســەر پێکهاتــەی جینــی بەکتریادا زاڵ بن، بــۆ ئــەوەی زووتــر ئــەم دەستە بەکتیریایــە بەرهــەم بــهێنن، تۆژەرەکــان ووتیــان: دەســتە نوێیــەکانی بــەکتیری، لــە شــیکردنەوەی پێکهاتــەی جــۆراو جــۆردا ســەرکەوتوو بــووە، وەك مــادەی (هــالۆجین)کــە ســەر بــە کلۆرۆفلــۆر کاربۆناتــە و زۆربــەی ژەهراوییــە و بــە ئاســانی شیناکرێتەوە .

Internet

بەهۆی حاڵەتێکی زۆر دەگمەنەوە چوار منداڵی بوو بێ ئەوەی بزانێت کە سکی هەیە!

هیچ ژنێك نیە لە دنیادا بە نیشانەکانی سك پڕ بوون و ئەو گۆڕانکاریانە نەزانێت کە تووشی دەبێت لە کاتی سك پڕ بووندا بەلام ژنە ئینگلیزی "جینی کینگ" بە حاڵەتێکی دەگمەن دادەنرێت چونکە چوار منداڵی بووە بەبێ ئەوەی هەست بــە نیشــانەکانی ســك پڕبوونەکــەی بکــات. و لــە هەمووی سەرسوڕهێنتر ئەوەیە کە پێش چەند هەفتەیەکی کەم لە بوونی منداڵەکە گەیشتۆتە ئەو ڕاستییەی کە سکی پڕە و بەڕێکەوت پێی زانیوە کە سکی هەیە. و ئەم چیرۆکە زۆر ســەیر دەبێــت بــۆ دایکــان و دوورە لــە ڕاســتی و بــڕوا پێکــردن ئەگــەر هــۆی زانســتی نــەبێت ڕوونــی بکاتــەوە و ڕووداوەکــە بســەلمێنێت. ئــەوەی بــۆ پزیشــکەکان ڕوون بوەتــەوە بۆ زانینی دوبارەبونەوەی ئەم حاڵەتــە چوارجــار ئــەو پزیشــکانەی کــە "جینــی" یــان پشــکنیوە بۆیــان دەرکەوتووە کە "جینی" دوو منداڵانی هەبووە لە جیاتی یەکێك، بە هۆی دابەش بوونی بۆ دوو بەش، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کــە منــاڵدانی پێشــەوە بەشــێوەیەکی ئاســایی ئیشی کردوە پارێزگاری لە ئاستی هۆرمۆنەکان هەروەها سوڕی مانگانە کــردووە بــە شــێوەی ئاســایی. و بــە هــۆی ئەمـــەوە نیشــانەکانی ســك پڕبــوون شــاراوەتەوە وەك زیادبوونی کێش و ئاوسانی هەندێك لە بەشەکانی لــەش، بــەڵام منــاڵدانەکــەی دیکــەی کۆرپەلەکــەی هــەڵگرتووە بــە شێوەیەکی ئاسایی بەڵام جوڵاندنی کۆرپەلەکە پابەند بووە بە هۆی بوونی منــاڵدانی پێشەوە ئەمە بۆتە هۆی ئەوەی کە ئەو ئافرەتە لە کاتی جوڵەی کۆرپەلەکەیدا زۆر هەستی پێ نەکات و بە جوڵەیەکی ئاسایی بزانێت.

جینی کینگ دەڵێت لە کاتی سك پڕبــوونم بــە یەکــەم منداڵــم پێــم نــەزانی تــا تێپــەڕبوونی (٦) مــانگ بەســــەر سکەکەمدا وام هەست دەکرد کە کێشم کــەمێك زیــادی کردووە بە هۆی تەمەڵیم لە ڕاهێنانە وەرزشیەکانمەوە بەلام کاتێك زانیم کە سکم هەیە حەپەسام چونکە من ئەو کاتە حەبی قەدەغەی سکپڕیم دەخوارد و ســوڕی مانگانــەم لــە کــاتی خۆیــدا بــوو زۆر ڕێــك و پێــك بــوو بــەڵام زنجیرەی ڕوداوەکان لێرەدا کۆتایی نەهات چونکە لە دوای ١٥ ساڵ چووم لای بۆ دکتۆر بۆ نەخۆشی زانیم کە سکم ٧ مانگە و پاشــان جــارێکی دیکــە دوای دووســاڵ چوومــەوە بــۆ لای دکتۆر بۆ چارەسەر دیسان سکم ٨ مانگ بوو هەروەها بۆ منداڵی چوارەمیش هەر بەڕێکەوت پێم زانی کە سکم هەیە لە کــاتێکدا مــن دەمویســت تەنــها منداڵێکــم هــەبێت بــەڵام بەهۆی ئەم حاڵەتەوە بووم بە خاوەنی خێزانێکی گــەورەو زۆر شــادمان و دڵخۆشــم پێیــان و ئەمــە گــەورەترین شــتە لەلام.

سەرچاوە: سیدتی /عدد١٠٩٧

تاڤگە

ئایا منداڵەکەت هۆگری تەلەفزیۆنە؟

ژیان محەمەد

ئایا لە گەڕانەوەتدا بۆ ماڵەوە ڕوویداوە گوێت لە دەنگی منداڵەکانت نەبووبێت بەرەو ڕوت بێن و بە گەڕانەوەت دڵ خۆش بن؟ زۆربەمان خەریکە ئەو کاتە خۆشانە لە دەست دەدەین، دەچینەوە بۆ ماڵەوە، کەس هەستت پێ ناکات، منداڵەکان لە جێگەی خۆیان ناجوڵێن، چونکە دنیایەکی دیکەوە بەلای دەوروبەریاندا ناڕۆن تەنها بەبونی جەستەیان نەبێت.

کاتێك منداڵ بووین، پێش ئەوەی ئەم ئامێرە ماڵەکانمان بەم شێوەیە داگیرکات و پێش ئەوەی کەناڵە ئاسمانییەکان پەرەبسێنن، و ڕێگەمان بدات بە بینینی کۆمەڵێك لە خەیاڵە بەرفراوانەکان. لەو کاتەدا دایك و باوك بەشێوەیەکی گشتی زیاتر کاریان دەکردە سەر دروستبونی کەسایەتی منداڵ و گەشەیان لە قۆناغەکانی یەکەمی ژیانیدا هەر ئەمانیش بانکی زانیاریبوون.

کە منداڵ زانیاریان لێ وەردەگرێت بۆ وەڵامە ئاسانکاریەکان و ڕونکردنەوەکانیان کاتێك دەیانویست بزانن لە دەوروپشتیاندا چی ڕوودەدات؟!، ئەمەش کاریگەری ڕاستەوخۆی هەبو بۆسەر منداڵ و نزیك بونەوەی لە دایك و باوك کە هەستی زیاتر بێت بۆ زانینی گۆڕانکاریەکان کەبەسەر منداڵەکەیدا دێت، وەکو پێشکەوتنی فەرهەنگی زمانی و فروانکردنی توانای زانین و گرنگیەکانی، و زانینی پێداویستی‌یە ڕاستی‌یەکان و ئەو شتانەی کە دەیەوێت ئەنجامی بدات و هەر گرنگییەك دەیەوێت پشتی پێ ببەستێت.

بە هاتنی تەلەفزیۆن بۆ ناو ماڵەکانمان، بەرفراوان بونی کاتی دیاریکراو تایبەت بە پێشکەش کردن و دووبارە بونەوەی کەناڵەکان، و لە ڕێگەی ئامێری حکومدان لە دورەوەو گواستنەوە لە نێوانیاندا بەوشێوەیە کە دەمانەوێت لێرەدا پەیوەندی نێوان کەسەکانی خێزان شێوەیەکی کورت وەردەگرێت و لە چوارچێوەی ژیانێکی خەوماویدا دەژین، کە ئەم خەمەش خۆی دەسەپێنێت بەسەر شەوەکانماندا،

پچڕاندنێکی واقعی لە پێکهێنانی خێزان دا ڕوودەدات کە (کۆبونەوە خێزانیەکانی) تیا ون دەبێت کە کۆی دەکردیتەوەو تیایدا گفتوگۆمان لەسەر کێشەو خەمەکانی ڕۆژانەمان دەکرد، یان پیلانمان بۆ داهاتووی خێزانەکەمان دادەنا.

بەڵێ کۆبونەوە خێزانیەکانمان لە دەست دا کە تێدا دەگەیشتینە ئەنجام و ڕێکەوتن، کە تیایدا گۆڕینەوەی بیروڕاو زانیاری و زانستەکان لە نێوان تاکەکانی خێزانێك دا ڕوی دەدا.

شتێکی سروشتی‌یە کە ئەم کارتێکەرە بەشێوەیەکی تایبەتی پەیوەندی هەستیاری بگرێتەوە کە ئەمەش یەکێکە لەو بەستنەوانەی باوکان بە منداڵەکانیانەوە لە قۆناغەکانی یەکەمی ژیانیاندا، کە قۆناغێکە منداڵان تیایدا پێویستیەکی زۆریان بەم پەیوەندیە هەیە، لێرەدا تەلەفزیۆن بووە باوکی سێهەم لەوانەیە یەکەمیش بێت بەلای منداڵانەوە، بەداخەوە زۆربەی جار دایك و باوك وا لە منداڵ دەکەن لەم ڕووەوە لەو بەرپرسیاریەی لەسەر شانیانە هەڵبێن یان دڵنیابون و دابین کردنی بێ دەنگیان، بەمەش فەرمانێکی دی بۆ ئەم ئامێرە زیاد دەبێت، کە دانیشتنی منداڵە.

کێشەیەك هەیە

لێرەدا پێویستە زۆر بە ئازایانە دان بەوەدا بنێین کە کیشەیەك لەمەدا هەیە، دەنا سەرمان لەناو لما دەنێژین و چاوی لێ دەپۆشین، لە دواییدا سکاڵا دەکەین لە ڕەوشتە شازەکان و هەڵسوکەوتە ناتەواوەکانی منداڵ و ناتوانین هۆکارەکانیان ڕوون بکەینەوە.

کێشەکەش دوو هۆی سەرەکی هەیە:

سروشتی بابەت و بینەر کە توشی منداڵ دەبێت و مەبەستمان لەوە زامن کراوە لەو بەرنامەیەدا، ئایا بۆ تەمەنی منداڵ گونجاوە؟ و ئایا لەگەڵ ژینگەو ڕۆشنبیریاندا گونجاوە؟ لەگەڵ ئەوەی زۆربەیان بەرهەمی وڵاتە بیانیەکانەو لەگەڵ ئێمە لە ڕۆشنبیری و نەریتدا جیاوازیان هەیە، پاشان ئەو بەرنامانەی کە دەکرێنەوە لە وانەیە زەرەرمەندبێت بۆ خۆمان و کۆمەڵگاکەشمان.

ئەم کەلێنە وەرگتنی ئەو کێشە گەورانەیە کە لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوەکان قەڵەم دەخەنە سەری بۆ دیاریکردنی کەسایەتیەکانی و ئاشکراکردنی مەترسیەکانی و دانانی چارەسەرو بیردۆزەکانی چارەسەریش بۆی.

ئەم لایەنە پرسیارە زۆرەکانی لە گوێماندا دەزرنگێتەوە پێویستە لە سەرمان وەڵامی بدەینەوە:

١-منداڵەکەت چەند ماوە بەسەردەبات لە بەرامبەر تەلەفزیۆن دا؟

٢-ئەو کاریگەرە چییە کە لەدانیشتنی درێژ خایەندا لەسەر لەشی منداڵ و ڕەوشتی کەسایەتیەکەی دەردەکەوێت؟

٣-تا چ ڕادەیەك منداڵ خۆی بەتەلەفزیۆنەوە گرتووە؟ و ئایا گەیشتۆتە ئەو ڕادەیەی کە نەتوانێت دەست بەرداری بێت بەواتای ئەوەی گەیشتۆتە قۆناغی هۆگری (هۆش بردن).

٤-ئایا ڕەوشتی منداڵەکە دوای کۆتایی هاتنی ماوەی سەیرکردنەکە دەگۆڕێت؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە ڕاستیەکانمان دەخاتە بەرچاو، و پێویستە پاڵ پێوەنەربێت بۆئەوەی ئەم ڕاستیە بۆ بەرەو باشتر بگۆڕین.

ئێمە لێرەدا پروپاگەندەی ئەوە ناکەین کە چارەسەرێکی تەواومان لایە، بەڵام ڕێگەی ئەوەمان لێ ناگرێت کە لەم کێشەیەدا بگەڕێین و هەوڵ بدەین زاڵ بین بەسەر هەندێك لەو کێشانەو چارەسەرکردنیان، و هەستکردن بەبونی کێشە هەرچ کێشەیەك بێت یەکەم هەنگاوە بەرەو چارەسەرکردنی ئەم کارەش پەیوەندی بە هەموو کەسەکانەوە لە ئاستی خۆیاندا هەیە، هەر ئەویش بڕیار دەدات چی‌بکەین مادام هۆ ڕاستیەکان ئاشکران، و لێرەدا جەخت لەسەر وشەی (ڕاستی) دەکەین بۆ ئەم دیاردەیە.

گۆڕانی هەستیاری (ئاگا)

منداڵ لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا دەچێتە حاڵەتێکەوە نزیکە لە حاڵی هۆشبەرەکان، کە دەبینێت و دەبیستێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی کە سەیریدەکات ئاگای لە چوار دەوری نییە، زاناکان لێکۆڵینەوەی زۆریان لەسەر منداڵان کردووە بۆ لێکۆڵینەوەی ئەم دیاردەیە منداڵان بە بێ دەنگ دانیشتون ڕوناکییەکی شەوقداری بێزار کەریان پیشان دان، و ئەو ڕوناکییە بە شەوقدارە تا ماوەی ٣ چرکە بەردەوام بوو پاشان یەك دەقیقە کوژایەوە، و ئەم کردارە بیست جار دوبارە کرایەوە، زاناکان لە ماوەی ئەم تاقیکردنەوەیەدا چاودێری گۆڕانکاریەکانیان دەکرد کە بەسەر منداڵەکاندا دەهات وەکو لێدانی دڵ و هەناسەدان و شەپۆلەکانی مێشك یان و بۆیان دەرکەوت کە منداڵان لەکاتی تووش بوونیان بەیەکەم هەژێنەری بینین ڕاچڵەکێم، بەڵام توندی کاردانەوەی کردارەکەیان لەگەڵ دوبارەبونەوەی کردارەکە بە خێرایی

کەمی کرد، هەتا لە کاتی هێڵکاریەکەی مێشك داو لە ١٥ هەمین جاردا نیشانەیەك دەرکەوت لە نیشانەی نوستن دەچوو، لەگەڵ ئەوەی کە چاوەکانیان پێشوازی ڕوناکییەکەی دەکرد. ئەوەی بەسەر منداڵدا دێت لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بە تەواوی لەم تاقیکردنەوەیە دەچێت، گۆڕانکاریە خێراکان لە ڕوناکی و ڕەنگەکاندا هەمان کردار دەنوێنن و منداڵ وەکو ئەم حاڵەتە لێ دەکەن بەڵام ئایا ئەم حاڵەتە تێڕوانینە یان وڕبونە؟

وەڵام/ هەر چالاکییەك پێویستی بە تێڕوانینی بەرزی مێشك هەیە کە ناتوانێت ببێە هۆی ئەو وریابونەوەی کە لەسەر منداڵان لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن و تێبینی دەکەین، و تەلەفزیۆن حاڵەتی دەرونی خراپ دروست دەکات کە لە هیچ شێوەیەك لە شێوەکانی یاریکردن ناچێت. یەکێك لە دایکان لەسەر باسکردنی حاڵەتی منداڵەکەی لە ماوەی ٥ساڵدا وتی: (کوڕەکەم کاتێك سەیری تەلەفزیۆن دەکات لە هۆش خۆی دەچێت، و لە ناو ئەوەی لەسەر شاشەکەدا ڕوودەدات نقوم دەبێت، سەیرکردن بە تەواوی بەلای خۆیدا ڕایکێشاوە و هەموو شتێکی دیکەی لە بیربردۆتەوە، گوێی لێم نییە ئەگەر قسەی لەگەڵدا بکەم، تەنانەت تەلەفونەکەش لە تەنیشتیەوەیەتی وەڵامی ناداتەوە وەکو ئەو خوەی کە هەیەتی، و پێویستە لەسەرم کە سەرنجی ڕاکێشم بەداخستنەوەی تەلەفۆنەکە، دوای ئەوە هەڵوێستی دەگۆڕێت.

بەڵێ هۆشبەر!!

کاتێك وشەی هۆشبەر بەرگوێمان دەکەوێت بە خێرایی ڕاچڵەکانینی یەکەم بۆ گوێکانمان هۆش بردنە بۆ مادە بێهۆشکەرەکان و مادە کهولیەکان، لێرەدا ئەم ووشەیە لە ڕێگە ناخۆشیەکانەوە بەکاردەهێنێت بۆ پێویستی بەردەوامی لەسەیرکردنی تەلەفزیۆن، و هەر شتێك هۆشبەر بێت مانای ژیان بەبێ ئەوشتە ناتەواو و ناسروشتییە.

زۆربەی خەڵکی بەتایبەتی منداڵان گەیشتونەتە ئەو ڕادەیەی پەیوەست بوون بە تەلەفزیۆنەوە، چونکە ئامێری تەلەفزیۆن بە درێژایی ڕۆژ ئیش دەکات ئەگەرکەس هەبێت یان نەبێت گوێی لێ بگرێت، ئەگەر منداڵ لە بەرامبەری دابنیشێت، زۆرگرانە لەو شوێنە واز لەسەیرکردن بهێنێت و زۆربەی جار ئەم هۆگرییە لە منداڵدا وای لێ دەکات چاودێری ئەو بەرنامانە بکات کە لە سەرو توانایی مێشك و زانیاری خۆیەوەیەتی، و گرنگی زۆر بەوشتەی کە توشی دەبێت نادات بەڕێژەیەکی زامنکراو ئەوەندەی کە لەزەت لەسەیرکردن و وێنە گۆڕاوەکان دەبینێت، هەتا باوکێك گلەیی لە کوڕەکەی دەکات کە سێ کاتژمێر بەدیار ڕوەداوەکانی کۆنگرەی ڕادەی ئابوریەوە دەمێنێتەوە.

مەترسیدارترین کێشە ئەوەیە کە زۆربەی کاتەکانی سەیرکردن هەست بەتێربوون ناکرێت کە دەبێتە هۆی وەستانی زیادە ڕۆیی، لەبەرئەوەی سەیرکردن بەردەوام دەبێت هەتا بە تەواوی شەکەت و ماندو دەبێت. و مەترسی ئەم جۆرە هۆشبەرە لەسەر ئەو شوێنەوارە خراپانە وەستاوە کە لادانی ژیانە لە بەفیڕۆدانی کات و سەرقاڵ بوون بە هەرئیشێکی بە سودەوە بێت، کە دەبێتە هۆی تێکدانی کات و ڕێگردەبێت لە چونە ناوتاقیکردنەوەکانی دیکەی ژیانەوە کە لە پاشدا وای لێ دەکات ئاڵۆزو خەیاڵاوی بێت، و پەیوەندیەکان بێ هێزبێت و ماوەی گفتوگۆکردن و گەیاندنی سروشتی بکشێتەوە.

بیری لێ ناکرێتەوە

ئەو بیرە بەربڵاوەی کە دەڵێت تەلەفزیۆن یەکێکە لە هۆکانی فێربون بیرێکی ڕاست نییە، بەڵام پسپۆڕەکان دەریان خست کە منداڵ هەتا تەمەنی قوتابخانە زۆربەی ئەو شتانەی کە دەیبینێت بیری ناکەوێتەوە، پاشان ئەمەش هیچ زانیاریەکی زیاد ناکات، و بیرکەوتنەوەی منداڵ لەگەڵ زیادبونی تەمەنیدا زیاد دەکات، بەم شێوەیە تەلەفزیۆن بەهۆیەك لە هۆکانی پیشکەوتنی گفتوگۆ لەلای منداڵ بە تایبەتی لەم تەمەنەدا دانانرێت، لەبەرئەوەی سەیرکردن پێویستی بەبێ دەنگیەکی تەواو هەیە لەلای منداڵ، بەم شێوەیە بەشێکی زۆر گرنگی لە زمانی ڕاستی لەدەست داوە کەلایەنی جیاوازی ژیان دەگرێتەوە.

تاقی کردنەوە بەنرخەکان

لەلایەکی دییەوە، دوا کارتێکەر بەفیڕۆدانی کاتی منداڵە کە دوای دەخات لە چوونە ناو تاقیکردنەوەی خوێندنەوە. کە بەکاریگەری کەمتر دادەنرێت، بەڵام دەوڵەمەندەو سودی زیاترە، و خوێندنەوە ماوە دەدات بە منداڵ کە لە مێشکی دا وێنەی هەموو وشەیەك دروست بکات کە دەیخوێنێتەوەو پاڵپێوەنەر دەبێت لەلای بۆ داهێنان و خەیاڵ کردن و هەروەها ئیشی نوسینیش، لە کاتێکدا کە تەلەفزیۆن تەنها جیهانی خەیاڵاتە و ناڕوانێتە سەر مێشك و پیتەکان هەڵدەوەشێنێتەوە، و تەلەفزیۆن خەیاڵ دەبات و بەرەڵای ناکات، بەڵام کتێبی نوێ وریاکەرەوەی مێشکەو ڕزگار کەریشە لە هەمان کاتدا، هەروەها خوێندنەوە تێڕوانینە بەڕێکوپێکی کەڕاهێنانێکی گرانی مێشکە، لە کاتێك دا منداڵ بەسەرشۆڕی قایل دەبێت بەو وێنەیەی کە پیشانی دەدرێت و پێویست ناکات ڕوونکرێتەوە، بەشێوەیەك پێشکەش دەکرێت پێویستی بەئیشەکانی مێشك و وروژاندنی و کردنەوەی بیر نیە. بەم شێوەیە زۆربەی منداڵان بەرەو تەلەفزیۆن دەڕۆن

لەبەرئەوەی داوای توانای زۆر ناکات و دەردەکەونەوە لە خوێندنەوەو نوسین بە شێوەیەکی گشتی.

دواکەوتنی خوێندن

ئەوەی پەیوەندی بە ئەنجامی خوێندنەوە هەیە ئەوەیە کە منداڵ چەندەها کاتژمێر لە بەرامبەر تەلەفزیۆن بەسەر دەبات لەو هاوڕێیانەی کە کاتژمێری کەمتر یان هیچ کاتژمێر لە بەرامبەر تەلەفزیۆن بەسەر نابەن دوادەکەوێت لە قوتابخانە، و زۆر لە لێکۆڵەرەوەکانی کە لە ئەمەریکاو کەنەدا ئەنجام دراون جەختیان لەسەر کردووە، و ئەوەیان گەڕاندۆتەوە بۆ گۆڕانکاریە دەرونیەکان و ئەو هیلاکی‌یە جەستەییەی کە لە سەیرکردنی درێژخایانی تەلەفزیۆن توشی دەبێت، جگە لەوە تەلەفزیۆن یەکێك لەو هۆیانەی کەوا لە منداڵ دەکات هەتا ماوەیەکی درەنگ بمێنێتەوە بە تایبەتی کاتی دایك و باوکی لەوێ نەبن.

خەیاڵی پاڵەوانێتی

تێبینی کراوە کە منداڵان دوای تەوابوونیان لە سەیرکردن بەبێ دەنگی ماوەیەکی درێژخایان، دەگۆڕێن، و لە ناخیاندا وزەیەکی شاراوە دەردەچێت، کە ئەمەش بە هەڵچونێکی قورس دەردەبڕن و ئەگەر بینراوێکی ناخۆش بن، دەیەوێت لاسایی پاڵەوانەکانی بکەنەوە و وای دادەنێن کە ئەوە ڕاستیەکی ڕاستەقینەیە، و بینراوی ناخۆش کارێکی خراپ دەکاتە سەر منداڵان و لە مێشکیاندا شێوازێکی وێنەیی لە وێنەی پاڵەوانەکە کەشتی سەر سوڕهێن و دروست کراو ئەنجام دەدات دروست دەکات، و زۆربەی جار وا دادەنرێت کە منداڵان ئەم کەسایەتیانە دەنوێنن و دەیانەوێت لاساییان بکەنەوە.

یاریە ڕاستیەکان

ڕێگا بدەن با پرسیارێك بکەین، ئەگەر لەناو ماڵدا تەلەفزیۆن نەبوو منداڵ دەبێت چی بکات بۆئەوەی ئەو کاتە بەسەر بەرێت کە ئێستا لەسەیرکردندا بەسەری دەبات؟

گومانی تێدا نی‌یە کە منداڵ دەیەوێت بەسروشتی خۆی ژینگەو ئەو ڕاستیانەی دەوری داوە ئاشکرا بکات، و پیادەکردنی ئەو چالاکییەی کە توانا لەشییەکان و جوڵەی ماسولکەکان تاقی دەکاتەوە کە بەمە ڕاهێنانی شتێکی سروشتی دەکات کە خۆی دایهێناوە، سەیرکردنی تەلەفزیۆن بە ئاشکرا دەستی بەسەر ڕوبەرێکی زۆر لە چالاکییەکانی دی لە ژیانی منداڵ دا گرتووە لەوانە یاریکردن.

یاریەکان بەهۆی بینینەوە جیادەکرێتەوە کە ڕێگە بەو منداڵە دەدات بۆ هەلێکی گونجاو و ناساندنی ئەوبارو دۆخەی خۆی، لەگەڵ ئەمانەشدا بۆ زیاتر شارەزایی و توانای کۆکراوەو بەرهەم هاتوو لە ڕێگەی هەڵسوکەوت و ئەزمونی چالاکی بە هەست و باوەڕپێکراو، و ئەم شارەزایی و توانایە پێك دێتەوە لەگەڵ کاتی بەنرخی زانیاری بۆ ئەو منداڵە کە چەندێتی و چۆنیەتی زیاد دەکات و کەڵەکە دەبێت.

لە توانامان‌دا نییە کاربکەین بۆ ئاڕاستە کردنی ئەو وزەیەی لە منداڵدا هەیە، و پێویستی منداڵەکە بۆ جوڵەو دەرچون بە ئاڕاستەی دەوروبەر و یارمەتی دان لە ئیشەکانی ناوماڵ یان بەجێ‌هێنانی شتە بەسودەکانی خێزانەکەی، بەمە منداڵ هەست بە گرنگی و بەو دەورەی کە هەڵ دەستێ پێ‌ی لەناو ئەو کۆمەڵە بچوکەدا ڕادەکێشێت بۆ خۆی کە ڕێزی خۆی و نرخ و باوەڕ بەخۆبوونی پێ دەبەخشێت، بە تایبەتی ئەگەر هاندانێکی گونجاو و ئاڕاستەکردنێکی بەسود وەرگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی منداڵان کە چەند کاتێژمێرێکی درێژ خایان بەسەر دەبەن بەسەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە توشی قەڵەوی بوون لە ئەنجامی خواردنی بەشێکی زۆر خواردن یان شیرینی لەوکاتەی (کە ئەگایان لە خۆیان نییە) بێ ئەوەی هەستی پێ بکەن یان تام لە خواردنەکە بکەن، یان لەوانەیە منداڵ توشی خویەکی خراپ ببێت وکو مژینی پەنجەکانی یان قرتاندنی نینۆکەکانی بەدان یان ڕاکێشانی قژی، کە ئەمانە خون منداڵ لە سەری ڕادێن بێ ئەوەی هەستی پێ بکەن.

یاریکردن سود بە منداڵ دەگەیەنێت لە بڵاوبونەوەی گیانی کۆمەڵایەتی، و چاندنی مانای کۆبونەوەو بەشداری کردنی کۆمەڵی، و ئەمە ڕێگەپێ دەدات بە شارەزایی پێویست بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەڵکانی دی‌دا، و دەرچون بەرەو کۆمەڵگای نوێ کاتێك بۆ یەکەم جار ڕووی تێ دەکەن.

دوای هەموو ئەوانەی خستمانە ڕوو دەبێت هەوڵ بدەین بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەك بۆ دەرچوون لەم تەنگ و چەڵەمەیە کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئاڵۆزتر دەبێت یان هەست بەهەڵەکان بکەین پێش ئەوەی ئاڵۆزبێت و چارەسەرکردنی گران بێت، پێویستە بۆ کاتژمێری سەیرکردن یاسایەك دابنرێت کە توندو تیژ دەبین لەوەدا، و منداڵان بە ئیشی بە سودەوە خەریك بکەین، و خۆشەویستی خوێندن و خوێندنەوەیان لا بچێنین، و خۆش وزانین و ئاشکراکردنی نوێ یان لەگەڵدا باس بکەین، و وازیان لێ بهێنین بە پەنجە بچوکەکانیان خۆراکی دەستە لێهاتوەکانیان دروست بکەن، بۆئەوەی ئیشی گەورەکان بکەن و فێربن و بەدەستی خۆیان تاقی بکەنەوە، و ماوەیان بدرێتێ بۆ فیربوون، بەمە ماوەیان دەردێتێ بۆ باوەڕبون بە خۆیان، و فێربکرێن پشت بە خۆیان ببەستن، بەم شێوەیە پیاوی باشیان لێ دەردەچێت بۆ خۆیان و خێزان و کۆمەڵگاکەیان.

ماده كیمیاوییەكان لە جەنگدا

دكتۆر فەرەیدون قەفتان
پسپۆڕی نەخۆشییەكانی پێست
زانكۆی سلیمانی – كۆلیجی پزیشكی

ئاشكرایە كە ڕژێمی بەغداد لە جەنگیدا دژی گەلی كورد لە ساڵەكانی ١٩٨٧ و ١٩٨٨ دا مادەی كیمیاوی بە لێشاو لە هەڵەبجەو شارو شارۆچكەكانی كوردستانی باشوردا بەكارهێنا .

مێژووی بەكارهێنانیان :-

١ – لە جەنگی جیهانی دووەمدا مادەی كیمیاوی بەكار نەهێنرا چونكە هەردوو بەرەی جەنگ ئەم ماددانەیان هەبوو ، هەریەكەیان دەیزانی ئەوی كەش هەیەتی بۆیە بەكاریان نەهێنا ..

٢ – پێش جەنگی جیهانی یەكەم : –

١- جەنگی كیمیاوی زۆر كۆنە بە كۆنی ژیانی مرۆڤ ، بۆ نموونە هندیە سوورەكان لە ڕێی تیری ژەهراویەوە بە كاریان هێناوە و بەردەوامیش مادەی (كوڕار) بۆ ڕاوەشكار تا ئێستا بە كار دەهێنرێت .

٢- ئەسپارتی و بیزەنتییەكان ماددەی كیمیاویان بەكارهێناوە .

ج- ئەوروپا لە سەددەی سیانزەهەمدا تێكەڵەی سوتێنەری لە گەمارۆدانی شارەكاندا بەكارهێناوە ، ئەم تێكەڵە سوتێنەرە لە گۆگردو زەرنیخ و ئەسفلت و پیسایی بۆگەنی مرۆڤ پێكهاتبوو .

د- ئاسیاوی و ئەمەریكیەكان لە جەنگەكانیاندا دژی كۆنەپەرستی ئەوروپی گازی ژەهراوی كە لەسوتاندنی هەندیك جۆری چەوری و بیبەر رووەكەكانی دی پێكهاتبوو بەكارهێنا .

هـ- زانای ئەڵمانی (بایەر) لە ووتنەوەی وانەیەكیدا لە شاری (میونخ) لە ساڵی ١٨٨٧ ی زاینیی باسی بەكارهێنانی مادەی كیمیاوی كرد كە دەكریت بۆ فرمێسك ڕشتن و كزانەوەی كۆئەندامی هەناسە بەكار بهێنریت

و- پۆلیسی فەڕەنسی لە ساڵی (١٩١٢) ز دا

نارنجۆكی دەستیی كە لە ماددەی كلۆرو ئەسیتۆفینۆن پێكهاتبوو بۆ فرمێسك ڕشتن بۆ بڵاوە كردن بەو كەسانەی كە خۆپیشاندانیان ئەنجام دەدا بەكارهێنا .

ئەم نمونانە ئەوە ڕوون دەكەنەوە كە مرۆڤ هەردەم لە بەكارهێنانی مادەی كیمیاوی لە مێژوودا نەوەستاوە .

٣- لە جەنگی جیهانی یەكەمدا :

١- لە ساڵی (١٩١٥ ز) ئەڵمانییەكان گازی (كلۆر) یان لە (٦٠٠٠) عەنبار بەسەر بەرەی جەنگی ٦ كیلۆ مەتری دژی هێزەكانی ئینگلیزو فەرەنسی بە بڕی (١٨٠,٠٠٠) كگم لە ماوەی پێنج دەقیقەدا بەكارهێنا ، هێزەكان لە ناو سەنگەرو خەندەقدا بوون كە بە هیچ جۆرێك نەدەپارێزران لە گازی كلۆر چونكە گازەكە دەچووە ناوسەنگەرو خەندەقەكانەوە و زیانییان گەیشتە (١٥٠٠٠) كەس لە قوربانیدان و ئەڵەمانییەكان توانیان بەرەی جەنگەكە بڕن .

٢- بۆ جاری دووەم لە لایەن ئەڵەمانییەكانەوە گازی (كلۆر) دژی لەشكری ڕوسی لە ساڵی (١٩١٥) دا بەكارهێنرایەوە ، بڕەكەی گەیشتە (٢٦٤٠٠٠) كگم بەهۆی (١٣٠٠) عەنبارەوە وە (٩٠٠٠) كەس بەركەوتن ، لە گەڵ ئەوەشدا هێزەكانی ڕوسیا توانیان بەرەنگاری هێرشەكەی ئەڵمانیا ببنەوە .

ج- پاش ئەوە ئەڵمانییەكان و هاوپەیمانەكانیش مادەی كەیان لە گەڵ گازی كلۆر تێكەڵاو كرد وەكو تێكەڵەی گازی كلۆرو فوسجین ، بەڵام پاشان ڕێك نەكەوت كە هێرش بكەن و عەنبارەكان بەكار بهێنن چونكە سەركەوتنیان بە دەست نەدەهێناو لەشكرەكان دەستیان كرد بەوە كە فێر بن چۆن خۆیان لە گازە ژەهراوییەكان بپارێزن .

د- زیانی هەرە زۆر لە جەنگی جیهانی یەكەمدا بە چەكی كیمیاوی لە ڕێی بەكار هێنانی (فوسجین) بوو .

هـ- لە ساڵی (١٩١٦ ی ز) یەوە دەست كرا بە بەكارهێنانی تۆپ و هاوەن بۆ هاویشتنی گازی ژەهراوی.

و- ئەڵەمانیەكان (خەردەل) یان دژی فەرەنسیەكان لە تەمموزی (١٩١٧ ز) دا بەكارهێنا .

٤ - پاش جەنگی جیهانی یەكەم :

پاش تەواو بوونی جەنگەكە ، چەندین وولات بەشداریان لە ئیمزا كردنی ڕێكەوتننامەی بەكار نەهێنانی گازی كیمیاوی وەكو چەك لە جەنگەكاندا كرد وەكو ڕێكەوتنامەی واشنتۆن (١٩٢١ ز) و ڕێكەوتنامەی جنێف (١٩٢٥ ز) .

٥ - پاش جەنگی جیهانی دووەم :

وڵاتەكان بەردەوام بوون لە بەرهەمهێنانی گازی كیمیاوی ژەهراوی دی كاریگەرتر و هەندیك لەشكر بوونە خاوەنی ئەم چەكە بە شێوەیەكی بە تینتر بە ڕادەی سەدان و هەزاران جار كاریگەرتر لە جاران .

گازی كیمیاوی ژەهراوەی :

١. تەنها كاریگەرە دژی زیندەوەر : (مرۆڤ و باڵندەو ئاژەڵ) .
٢. زیان دەبەخشیت بەو كەسانەی كە لە خانوو بەرەدا دانیشتوون یان لە سەنگەرو خەندەقدان ، ئەم شوێنانە پارێزراونین و گاز لە كونی بچكۆلەشەوە بۆیان دەچیت .
٣. پێویستی بە خۆپاراستنی تایبەتی هەیە .
٤. كاریگەری قەبارەیی هەیە واتە تەنها ڕووبەرێكی پان و بەرینی زەوی پیس ناكات بەڵكو قەبارەیەكی زۆر لە هەوا پیس ئەكات كە بە ئاڕاستەی (با) بۆ شوێنی دوور ئەگوێزرێتەوە .
٥. كاریگەرە ژەهراوییەكەی بۆ ماوەیەكی درێژ ئەمێنێتەوە بە پێ ی جۆری گازەكە و سروشتی زەوی و ئاو هەواو گەرمی .
٦. كاریگەری مەعنوی خراپی لە سەر دانیشتوان هەیە .
٧. زۆر كاریگەرە و هەرزانترە لە چەكی ئاسایی .

جیاوازی نێوان چەكی كیمیاوی و چەكی ئاسایی :

چەكی كیمیاوی	چەكی ئاسایی
١. لە هەوادا بڵاو دەبێتەوە	١. دەبێت بەر ئامانج (هەدەف) بكەوێت .
٢. كار ئەكاتە سەر هەموو كۆمەڵ	٢. تەنها كار ئەكاتە سەر یەك كەس یا چەند كەسێك .
٣. بۆ خۆ پاراستن سوود لە سروشتی زەوی وەرناگیریت .	٣. بۆ خۆپاراستن سوود لە سرووشتی زەوی وەردەگیریت .
٤. بۆ ماوەیەكی درێژ كاریگەرە .	٤. كاریگەریەكەی كاتی یە .

<u>ڕێگای چوونە ژوورەوەی گازی کیمیاوی ژەهراوی :</u> لە ڕیٚی کۆئەندامی هەناسە ، هەڵمژین لە ڕیٚی کونەکانی پێستەوە ، چاو ، کۆئەندامی هەرس : لە ڕیٚی خواردنی خۆراکی پیس و خواردنەوەی ئاوی ژەهراوی ، برینە کراوەکان

<u>بۆچی گازی کیمیاوی ژەهراوی بەکار ئەهێنرێت :</u>

1. بۆ کار کردنە سەر جمو جوڵ و هێزی مرۆڤ .
٢ . بۆ لێدانی شوێنەکان لە قوڵایی زەوی بەرهەڵستکارەوە (هێزی بەرامبەر) ، (دوژمن) .
٣ . بۆ ڕێگە گرتن لە هێزی بەرامبەر و دروست نەکردنی شوێنی سەربازی گرنگ .
٤ . لە کاتی بەرگریدا بەکاردێت بۆ ڕێگە گرتن لە پێشڕەوی هێزی بەرامبەر .
٥ . بۆ کارلێکردن لە باری دەروونی و کەمکردنەوەی مەعنەویەتی سەربازو خەڵکانی هێزی بەرامبەر .
٦ .کۆنترۆڵکردنی خۆپیشاندان و بەکارهێنانی توندو تیژی .

پۆلێنکردنی ژەهری کیمیاوی :

أ- کوژەر (لە ناو بەر) :

١ . کایگەر لە سەر دەمار ٢ . تلۆقکەر

٣ . خنکێنەر ٤ . خوێن (کاریگەری گشتی)

ب- پەکخەر :- ١ . فرمێسک ڕژێن ٢ . پژمینەر ٣ . کاریگەری دەروونی ٤ . بۆ مەشق کردن

أ- گازە کیمیاویە ژەهراویە کوژەرەکان (لە ناو بەرەکان) :

١ . کاریگەر لە سەر دەمار :-

(ئاوێتەی ئۆرگانۆ فۆسفۆرەس) : دوو کۆمەڵن :

i. کۆمەڵەی جی (G) :- وەکو زارین ، زومان ، تابون و دی ئێف پی
ii. کۆمەڵەی ڤی (V) : زۆر لە کۆمەڵەی یەکەم ژەهراویترە .

سیفەت	زارین	زومان	تابون	دیئێف پی	کۆمەڵەی ڤی
ڕەنگ:	بیٚ ڕەنگ	بیٚ ڕەنگ	بیٚ ڕەنگ	بیٚ ڕەنگ	بیٚ ڕەنگ
دۆخ:	شلە	شلە	شلە	شلە	شلە
تواندنەوە لە ئاودا:	باش	خراپ	کەم	کەم	کەم
پلەی ژەهراوی:	١	٢ ئەوەندەی یەکەم	٣ ئەوەندەی یەکەم	٤ ئەوەندەی یەکەم	٥ ئەوەندەی یەکەم

کاریگەری فیزیۆ لۆجی لە سەر دەمار :

مادەی ئەسیتایل کۆلین مادەی هەست گوێزەرەوەیە لە دەماردا ، کاتێك ئیمپەڵسی دەمار بۆ کۆتایی ڕیشاڵە دەمارەکان ئەگوێزرێتەوە ئەبێتەهۆی دەرکردن و دەرچوونی قەبارەیەکی زۆرلە مادەی ئەسیتایل کۆلین (چەندین هەزار ووردیلە) و بە خێراییەکی زۆر . ئەم ئەسیتایل کۆلینە بە هۆی ئەنزیمی (ئەسیتایل کۆلین ئیسترەیز) ئەبێتەهۆی دروستبونی ترشی خەلیکی کۆلین .

لە کاتی سروشتیدا و لە ماوەی چەند بەشێك لە هەزار لە چرکەیەك دا ئەم کارە فیزیۆلۆجیە ڕوو ئەدات و (ئەسیتایل کۆلین) ئەبێتە هۆی کرژ بوونی ماسوولکەو (ئەسیتایل کۆلین ئیسترەیز) ئەبێتە هۆی خاو بوونەوەی ماسولکە بەڵام لە ئەنجامی کاریگەریی گازی دەمار کاتەکە لە چەند بەشێك لە هەزار لە چرکەیەکدا ئەبێتە چرکەیەك یا چەندین چرکەو کاریگەری ئیسترەیز ئەوەستێت و ئەبێتەهۆی کۆبوونەوەی مادەی ئەسیتایل کۆلین و سەرئەنجام لەرزینی بەردەوامی دەمارو ماسولکە یا ووریا کردنەوەی کاتیی یا هەمیشەیی و ڕاگرتنی کاری کۆئەندامی دەمار .

<u>پلەی ژەهراوی و نیشانەکان :</u> - هەموو جۆرەکانی گازی دەمار هاوشێوە کاریگەرن بەڵام پلەی ژەهراوی بوون پێیان جیاوازە .

نیشانەکانیش سیٚ پلەی کاریگەرییان هەیە : کەم ، مام ناوەندی و بەتین و لە بچوکبوونەوەی بیلبیلەی چاوەوە دەست پیٚ ئەکات تا ڕادەی نابینایی (کوێر بوون) .

گرژ بوونی دەزوولە خوێنینیەکان و ماسولکەکانی سی و دڵ ئەبێتەهۆی تەنگە نەفەسی و سەر ئێشەو کاتێکیش ئەم نیشانانە بە تینتر ئەبن ماسولکەی مرۆڤی تووشبوو ئیفلیج ئەبێت و لە هۆش خۆی ئەکەویٚ و لە کۆتاییدا گیان لە دەست ئەدات . ئەم نیشانانە (٣٠) چرکە

پاش بەرکەوتنی گازی دەمار دەرئەکەون و لە ماوەی یەك دەقیقەدا گەر لە ریی کۆئەندامی هەناسەوە تووشبووبی گیان لە دەست ئەدات بەلام گەر لە ریی کۆئەندامی هەرس یا پیستەوە تووش بوو بیت چەند دەقیقەیەك ئەخایانیت پیش گیان لە دەستدان .

خۆپاراستن لە گازی دەمار :

١. روو پۆش (قناع)
٢. جل و بەرگی تایبەتی کە لەش بپاریزیت
٣. حەشارگەو خەندەق

فریا کەوتنی سەرەتایی : –

١. قناع (روو پۆش) لە بەر کردن لە یەکەم (١٠) چرکەی بەرکەوتندا
٢. لیدانی دەرزی ئەترۆپین
٣. گەر پیویست بوو هەناسەپیدانی سناعی (التنفس الا صگناعی)
٤. گەر چاك نەبوو دەرزی تری ئەترۆپین ی لی ئەدریٚ
٥. پاکردنەوەی ئەو پیستەی کە بەر کەوتووە بەهۆی پارچە قوماشیك یا (شاشیك) لە گەل شلەیەکی پاککەرەوە یا شلەی ئەمۆنیا
٦. گویزانەوەی تووشبوو بۆ نەخۆشخانە

٢. شلەی ژەهراوی تلۆقکەر :– کار ئەکاتە سەر مرۆڤ لە ریی :

١. پیست : (خوراندن ، سوور بوونەوە ، تلۆق ، برین) .
٢. فرمیسك و چاو ٣. کۆئەندامی هەرس ٤. کۆئەندامی هەناسە
٥. ژەهراوی بوونی گشتی سیلەکانی لەش و کایگەریەکەی کۆ ئەبیتەوە .

نموونە : ١. خەردەل ٢. نایترۆجینی خەردەل ٣. ئەلفا لویزایت

سیفەتەکانی :– ١. پلەی ژەهراوی بوون پیی بەرزە ٢. لە ریی پیست ، چاو و کۆئەندامی هەناسە
٣. پیویستی بە پاراستنی لەش بەشیوەیەکی گشتی هەیە (قناع و جل و بەرگی تایبەتی)
٤. ژەهریکی نەگۆرە ٥. ناوچەکە پیویستی بە پاك کردنەوە هەیە .
٦. لە چەند سەعاتیکدا یا چەند رۆژیکدا کاریگەریەکەی دەرئەکەوی جگە لە جۆری (ئەلفا – لویـزات) کـە کاریگەریەکـەی راستەوخۆ و کتو پر دەر ئەکەوی واتە یەکسەر .

سیفەتەکان	خەردەل	نایترۆجینی خەردەل	ئەلفا لویزایت
دۆخ	شل	شل	شل
رەنگ (جۆری پیس)	قاوەیی	پەمەیی و زەرد	رەش وسەوزو وەنەوشەیی
بۆن (جۆری پاك)	رۆن گەرچەك	بی بۆن	بۆنی گولی جیرانیۆم
بۆن (جۆر پیس)	سیر	ماسی	
دەرکەوتنی کاریگەریەکەی	٢– ٨ سەعات	٢– ٨ سەعات	یەکسەر

کاریگەری تفتی هەیە و راستەوخۆ کاردەکاتە سەر (دی ئین ئەی) (DNA)لە شانەی لەش و کار دەکاتە سەر ئینزیمەکان .

نیشانەکانی شلەی تلۆقکەر :

١. پیست : خوراندن ، سوور بوونەوە ، تلۆق ، بریینداری و ئیش و ئازار

٢. چاو : سوور بونەوەی چاو و خوراندنی ، هەستیارییەکی بەتین بە رووناکی و کێم کردنی چاو گەر چەند دڵۆپێك لە خەردەل بکەوێتە چاوەوە دەبێتەهۆی لە دەست دانی بینین .

٣. کۆئەندامی هەناسە : دەم ووشکی ، تەنگە نەفەسی و سنگ توندبوون ، نەمانی دەنگ بە شێنەیی ، سوور بوونەوەی سییەکان و گەر برەکەی زۆر بێت تووشبووەکە گیان لە دەست ئەدات .

٤. کۆئەندامی هەرس : لە ڕێگاکانی دی ترسناکترە و رووپۆشی ناوەوەی کۆئەندامی هەرس بریندار ئەکات .

خۆپاراستن لە گازی تلۆقکەر : پاش لە سەر کردنی دەمامك

١. پێست : لابردنی دڵۆپی سەر پێست بە پارچە قوماشێك و پاککردنەوەی شوێنە ژەهراوی بووەکان بە شلەی (مۆنۆکلۆرافین) و پاش پاککردنەوەش وا چاکە پارچە قوماشەکە کە (شلەی مۆنۆکلۆرامین) ی پێوەیە لە سەر شوێنە ژەهراوی بووەکە بۆ ماوەی (٥) دەقیقە دابنرێ .

٢. چاو : ئەبێ بە شلەی ٢٪ بیکاربۆناتی سۆدیۆم یا بە برێکی زۆر لە ئاو بشۆردریت

٣. کۆئەنداندامی هەناسە : لە بەر کردنی دەمامك ، بە جێ هێشتنی شوێنەکە و شلەی ٢٪ بیکاربۆناتی سۆدیۆم لە دەم وەر دەدریت

٤. کۆئەندامی هەرس : خۆ ڕشانەوە بە پەنجەو گوێزانەوە بۆ نەخۆشخانە

پاککەرەوەکان :-

(مەسحوقی قاصر) ، مۆنۆکلۆرامین ، دایکلۆرامین ، هیکسا کلۆرامین و تفتەکان بۆ پاککردنەوەی شوێنە ژەهراوی بووەکان .

٣ - گازی خنکێنەر : بە شێوەیەکی تایبەتی دەبێتەهۆی گۆڕانکاری لە رووپۆشی سییەکاندا و وایان لێئەکات کە نەتوانن ئۆکسجینی پێویست بۆ لەش ئامادە بکەن و پاشتر گیان لەدەستدان ، نموونە بۆ گازیخنکێنەر :-

فوسجین

ئێڵدی فوسجین

ترای فوسجین

سیفەتەکان : -

١. تەنها لە ڕیَی کۆ ئەندامی هەناسەوە کار لە سەر مرۆڤ دەکات

٢. ژەهرێکە ئەبێتە هەڵم و جێگیر نییە .

٣. تەنها بۆ هەوا پیس کردن بەکار دەهێنرێت

٤. کاریگەریەکەی ئەگەڕێتەوە بۆ بری بەر کەوتن و وەرگرتوو و توانای تووشبوو .

٥. دەمامك تەنها بۆ پاراستنی مرۆڤ پێویستە

٦. لە شوێنە کراوەکاندا : شوێنەکان پێویستیان بە پاککردنەوە نییە .

فوسجین : (CO CL2) ، (CG) .

ا - فوسجین لە ڕووناکیدا لە یەکگرتنی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لە گەڵ کلۆردا دروست ئەبێت

ب - فوسجین بە زمانی لاتینی مانای لە (ئاگر دروستبوو)

ج - گازێکە بێ ڕەنگ ، بۆنی لە بۆنی گیای تازە درویێنە کراو ئەچێت هەروەها بۆنی گەنمە شامی سەوز یا کای بۆگەن و تواندنەوەی لە ئاودا خراپە .

کاریگەری فیزیۆلۆجی فوسجین :

بە تایبەتی کار دەکاتە سەر هەردوو سیی لە کاتی هەڵمژینی هەڵمەکەیەوە و بە شێوەیەکی کەم کار دەکاتە سەر چاو و رووپۆشی لەش و بە هیچ شێوەیەك کار ناکاتە سەر پێست .

كاریگەری فوسجین كۆ ئەبێتەوە واتە تووشبوونی لەش ئەكرێ ڕوودەدات لە ڕێی بڕێكی كەمەوە چونكە بەرە بەرە ژەهرەكە كۆ ئەبێتەوە تا دەگاتە ڕادەیەك كە تووشبوو گیان لە دەستبدات چونكە كار دەكاتە سەر سییەكان و كاری دەزوولە خوێنینیەكان خراپ دەكات و شلەكانی خوێن لە كیسە هەواییەكاندا كۆدەكاتەوە ، لە كاتی بڕێكی كوژەر (زۆر) لەم ژەهرە سییەكان پڕ دەبن لەو شلانەی خوێن و ئۆكسجین نامێنیت

و تووشبوو دەخنكێنیت . بەڵام گەر بڕی ژەهرەكە كەم بێت كەسە تووشبووەكە چارەسەر دەكرێت و ئەو شلانەی خوێن جارێكی دی هەڵدەمژرێنەوە و دیواری دەزوولە خوێنینیەكان یەكدەگرنەوەو نەخۆشەكە چاك دەبێتەوە .

تینی تووشبوون بەم ژەهرە ناتوانریت یەكسەر بزانرێت چونكە نیشانەكان پاش (٤ – ٥) سەعات دەردەكەون ، زۆر جاریش پاش تێپەڕ بوونی (٢٤) سەعات تووشبوو گیان لە دەست دەدات .

دوو بۆچوونی جیاواز هەیە لە بابەت كاریگەری فوسجینە و بۆ سەر هەر دوو سیی :–

١. بە هۆی شێی كیسە هەواییەكان فوسجین لەم كیسانەدا دەبێتە هۆی دروست بوونی ترشی هایدرۆكلۆریك و كیسەكان ترش دەبن و لە بەر ئەوەی دیواری ئەم كیسانە ڕێگە بە ڕۆیشتنی شلە ئەدەن و لە ئەنجامی پاڵەپەستۆی ئۆزمۆسی و جیاوازی خەستی ناو ئەم پەردەیەو دەرەوەی ، شلەكان (پلازما) كە لە دەرەوەی دیواری كیسەكاندایە بەرەو دیوی ناوەوە دەگوێزرێنەوە و كیسە هەواییەكان بە شلە پڕ ئەكەن و كێشی سیی یەكان لە ٦٠٠ گرامەوە ئەبێتە (٢,٥ – ٣ كگم) یا

٢– كاتێك فوسجین دەچێتە ناو لەشەوە دەبێت بە هۆی برینداركردنی دیواری دەزوولە خوێنینەكانی كیسە هەواییەكان و كیسەكان پڕ دەبن لە خوێن و سەرئەنجام كەمی ئۆكسجین و خنكاندنی تووشبوو .

سیفەتە ژەهراوی و نیشانەكانی گازی فوسجین : –

كاتێك تووشبوو هەوای پیسبوو بەفوسجین هەڵئەمژێ و هەست بە گۆڕانكاری لە هەناسەداندا دەكات و تامێكی نامۆ لە دەمیدا هەست پێ دەكات و سەری سووڕ دەخوات و بێ هێز دەبێت . گەر هەڵمژینی فوسجین تەواو بوو نیشانەكان نامێنن و پاش (٤ – ٥) سەعات ئەم نیشانانە دەر دەكەون :–

١. خێرایی لە هەناسەداندا
٢. سكچوونی بەتین
٣. سەر ئێشەو سەر سوڕان و ئێش و ئازاری سنگ
٤. پەلە پەلی لێدانی دڵ و بێ هێز یو تەنگە نەفەسی
٥. شینبوونەوەی دەم و چاو و گوێ و پێستی دەست
٦. گیان لە دەستدان لە ماوەی یەكەم دوو ڕۆژدا لە بارە قورسەكاندا .. بەڵام ئەگەر فوسجین بە بڕێكی زۆر هەڵمژرا نیشانەكانیش یەكسەر دەرئەكەون .

خۆ پاراستن : تەنها (دەمامك) مرۆڤ لە فوسجین دەپارێزیت.

فریا كەوتنی سەرەتایی :

١. دەمامك) لە سەر كردن ٢. تووشبوو دەبیت لە شوێنەكە دوور بخرێتەوە ٣. پشوودان
٤ . كار ئاسانی بۆ هەناسە دان بە كردنەوەی پشتێن . ٥. شلەمەنی گەرم و ئۆكسجین
٦ . گوێزانەوەی تووشبوو بۆ نەخۆشخانە . ٧. هەرگیز نابێت هەناسەدانی سناعی بۆ نەخۆش بكرێت

پاككردنەوە : –

لە شوێنە كراوەكاندا : پێویستی بە پاككردنەوە ناكات .

بەڵام لە شوێنە داخراوەكاندا : پاككردنەوە لە ڕێی :

كردنەوەی ڕێگە بۆ هەوای پاك ، كوڵاندنی ئاو و خواردن و پاككردنەوەی جلی پیس بوو بە شلە تفتەكان یا شلەی ئامۆنیا .

چارەسەری پزیشكی :

١.پشوو دان
٢ . گەرم كردنەوە بۆ كۆنترۆڵی دابەزینی پلەی گەرمی لەش
٣. ئۆكسجین ٦٠٪
٤ . هێمن كەرەوەكان : كەمترین بڕ بۆ وەستاندنی كۆكە : كۆداین (٣٢ – ٦٤ ملگم) یا مۆرفین (١٠– ١٥) ملگم لە ژێر پێس (باربیتون) نابێت بەكار بهێنرێت .
٥ . دژە ژیانی .
٦ . هەرگیز نابێت موغەزی (فلوید) لە ڕێی خوێنهێنەرەوە بدرێت .

٧ . گەر سڕ کردن پێویست بێت نابێت سڕکردنی گشتی بێت بەڵکو تەنها سڕ کردن بۆ شوێنەکە بێت .

٤. ژەهری کیمیاوی کە کاردەکاتە سەر خوێن (کاریگەری گشتی)

نموونە : (سایانیدی هایدرۆجین)

کاریگەری گشتی لە سەر لەش هەیە ، کۆئەندامە گرنگەکانی لەش لە کار دەخات بەڵام کار ناکاتە سەر ئەو کۆئەندامانەی کە پیایاندا تێدەپەڕێت بۆ ناو لەش .

سیفەتەکانی سایانییدی هایدرۆجین :

- تەنها لە ڕێی کۆئەندامی هەناسەدانەوە کاریگەری هەیە
- دەبێ بە هەڵم (جێگیر نییە) .
- تەنها بۆ پیس کردنی هەوا بەکار ئەهێنرێت .
- کاریگەریەکەی یەکسەرو کتوپڕە .
- تەنها پێویستی بە (قناع) هەیە بۆ پارێزگاری کۆئەندامی هەناسە .
- شوێنەکان پێویست ناکات پاك بکرێنەوە .
- شلەیەکە ڕەنگی نییە و تامی بادەمی تاڵ ئەدات .

کاریگەری فیزیۆلۆجی سایانیدی هایدرۆجین (HCN) :-

ئایۆنی سایانید ئیشو کاری ئینزیمی (سایتۆ کرۆم ئەسیدەیز) ئەوەستێنێ ، ئەم ئینزیمە بۆ زنجیرە هەناسەدانی ناوەوەی سێڵ (خانە) پێویستە و (ئایۆنی فیریك) ی تیادایە و ئەبێتەهۆی پەیدا بوونی ئاوێتەی ئاڵۆز و لە بەر نەگەیشتنی ئۆکسجین پرۆسەی هەناسەدانی ناوەوەی سێڵ ئەوەستێنێ .

سیفەتی ژەهراوی نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە سایانید :

سایانیدی هایدرۆجین کار ئەکاتە سەر کۆئەندامی مەرکەزی دەمار و مێشك تووشی ئیفلیجی ئەبێت و ئەبێتە هۆی کرژ بوون و تێکچوونێکی زۆر تیایدا و لێدانی دڵ دەگۆڕێتو کار دەکاتە سەر کۆئەندامی هەناسەو گیان لە دەستدان .

نیشانەکان :

١. هەست بە سووتانەوە و تامی میتالی لەناو دەمدا .
٢. هەست کردن بە بوونی ماددەی نامۆ لە قوڕگدا .
٣. بێ هۆشی .
٤. سەر ئێشەو بێ هێزی .
٥. تەنگە نەفەسی .
٦. ئیفلیجی بە هۆی ئیفلیجی چالاکی دڵەوە .

خۆ پاراستن :- (قناع) ی خۆ پاراستن ئەبێت بەکار بهێنرێت .

فریا کەوتنی سەرەتایی :

١. لە سەر کردنی (قناع)
٢ . شکاندن و دانانی ئەمپولی (نتریت ی ئەمیل) لە ژێر قناعەوە .
٣ . بەجێهێشتنی شوێنە پیسەکە .
٤ .گەرمکردنەوەی کەسە تووشبووەکە .
٥ . ١٠٠٪ ئۆکسجین

پاککردنەوە : بە کردنەوەی ڕێگا هەوا یا شلەی تفت یا ئامۆنیا

ب- پەکخەرەکان :

- فرمێسك ڕژێن وەکو : کلۆر ئەسیتۆفینۆن و کلۆر بکرین
- ڕژمێنەر وەکو : ئادەم سایت .
- ئەو ماددانەی کە کاریگەریان لە سەر دەروون هەیە وەکو : میسکالین ، بی زێد ، ئێل ئیس دی - ٢٥
- ئەو ماددانەی کە بۆ مەشق بەکار دەهێنرێن وەکو سی ئێس .

مەتەڵێك
لە کەناری گەردووندا

بەرزان جەمال

لەوانەیــە لێکچــووی ئەســتێرەکان (کــوازار) لــە تەنــە ئاسمانییــە هــەرە سەیرو سەمەرەکان بــن، کــە بونەتــە مایــەی سەرســوڕمانی زانایــان و ڕوبــەڕوی ئــەو فیزیکییانــەش وەستاوەتەوە کە لێکدانەوەی هۆکاری بونی ئەو وزە زۆرانەی ئەو تەنانەیان لەلایە، هەروەها زانایانی گەردونیش کە هەوڵی ڕاڤەکردنی ئاستی گرنگییەکەی لە مێژووی پەرەسەندنی گەردوندا دەدەن. یەکەم لێکچووی ئەستێرە (کوازار) ساڵی ١٩٦٠ لە کاتی جیاکردنەوەی بینایی ئەو سەرچاوانەی کە شەپۆلی ڕادیۆیی بەهێز لە فەزادا دەردەکەن، ئاشکرا کرا. ماوەیەك ئەو بڕوایە باوبوو کە دەیووت لێکچوون ئەستێرەکان تەنها ئەستێرەی ئاسیین. هەندێك لە زانایانیش پێیان وایە لێچــووی ئەســتێرەکان لــە گالاکســیەکەماندا (گالاکســی کاکێشان) ئەستێرەن، بەڵام ئێستاکە دورترین تەنی ئاسمانین لێمانــەوە. لــە ســاڵی ١٩٦٣ شــدا زاناکــانی گــەردوون سەرچاوەیەکی سەیری شەپۆلە ڕادیۆییەکانیان لە ڕووی توندی و پچوکی قەبارەی سەرچاوەکەیانەوە دۆزییەوە و ناویان لێنا 3K 273 واتا لە پۆلێنکاری سەرچاوە ڕادیۆییەکانی سێیەمی کامبردج 3k. زانایانی گەردوون لەوکاتەدا باوەڕیان وابوو لوتکەکانی جۆرێکی نائاساییان لە ئەســتێرە دەســتکەوتووە، چونکــە کــاتێك شــەپەنگە ڕوناکییەکانیان بۆ ئەم تەنە بە کارهێنا بۆ ئاشکراکردنی سروشتەکەی، دەرکەوت هیچ پەیوەندییەکی بە ئەستێرەی دیکەوە نییە! لە کاتێکدا زۆربەی ئەم شەبەنگانە بریتی بوون لە هێڵی بڵاوکەرەوەی پانی بەهێز کە جیاوازە لە هەر شتێك کە لەلای مرۆڤ ناسراوە لە جیاتی ئەو هێڵە هەڵمژینە تەسکانەی کە لە ئەستێرەدا باوە. لە دوای ئەوەی زاناکان بۆ ماوەیەك بە وردی توێژینەوەیان لە سەر ئەم شەپەنگانە کرد و بۆیاندەرکەوت هێڵەکانی بڵاوکردنەوە زنجیرەیەکی باون لە هێڵەکانی هیدرۆجینی لادراو بەرەو شەپۆلی درێژتر (سورتر). مانــای ئــەم لادانــە ســورەی هێڵــەکانی شــەبەنگیش ئــەوە دەگەیەنێت تەنی 3k273 بە خێرایی ١٦٪ لە خێرایی خۆر لێمان دور دەکەوێتەوە لە دوری ٣ بلیۆن (٣ هەزار ملیۆن) ساڵی خۆرەوەیە و ئەم خێراییەش لەوکاتەدا لە توانای هەر مەجەرەیەکی ناسراو گەورەترە.

زاناکان جەختیان لەسەر ئەوەکرد ئەم تەنە ئاسمانییە ئاشکرا کراوە بەهیچ شێوەیەك ئەستێرە نییە. لە ئەنجامی

ئەمەش دا زاناکانی گەردوون دووچاری ئەستەمییەکی زۆربوونەوە تاکو وێنەی گەردوونی ئەو تەنە نامۆیانە وەربگرن کە ئەم برە گەورەیەی لە وزە لێوە دەردچێت، هەرچەندە بەشێوەیەکی رێژەیی قەبارەشیان پچوکە، پاشان ناویان لێنا سەرچاوە رادیۆیەکانی لێکچووی ئەستێرەکان، ئەم تەنانە کە پێیان دەوترێت لێکچووی ئەستێرەکان یان Quasars

و کورتکراوەی (Qasi Stellar Radiosources)ە کە وەك ئەستێرەکان لێکچووی ئەستێرەن بەلاَم لە راستیدا زۆر جیاوازن لە ئەستێرەکان. کوازار دەتوانێت زیاتر لە سەدجار لە رووناکی هەموو مەجەرەکەمان و روناکی بدات لە کاتێکدا کە مەجەرەکەمان سەد هەزار ملیۆن ئەستێرەی تیادایە، هەرچەندە کوازار لە فەزادا ناوچەیەکی کەمێك گەورەتر لە کۆمەڵەی خۆر داگیردەکات، بەلاَم سەرچاوەی ئەم وزە زۆرە تاکو ئێستا لە لامان نادیارە، لەگەڵ ئەوەشدا کە ژمارەیەك تیور هەن هەوڵی خستنە رووی لێکدانەوەی زانستی سەبارەت بە وزەی کوازار دەدەن. یەکێك لەو تیورانە پێی وایە ئەلکترۆنە دەرچووەکان بە خێراییەکی نزیك لە خێرایی روناکی لە رێرەوە لولپێچەکەی بوارە موگناتسییەکان شەپۆلە رادیۆییەکان دروست دەکەن. هەروەها بەرهەمهێنانی ئەم تەنانە بەبێ ئەتۆمی چالاك پێویستی بە روودانی هەندێك کرداری فیزیایی توندوتیژ هەیە. هەروەها تیۆرێکی دیکە دەڵێت وزە لە ئەنجامی لەناوچوونی مادەو مادەی دژدا دروستبووە، لە ئەنجامی ئەمەش ئەلکترۆنەکان و پۆزیترۆنەکان (ئەلکترۆنە دژەکان) و تیشکی گاما بەرهەم دێن، بە پێچەوانەی ئەو پێکهاتەی کە بەندە بەبوونی مادە دژەکەوە بە پلەی یەکەم، و کارکردن بۆ ئەوەی کارلێك لەگەڵ هیچ مادەیەکدا نەکات، تا پێکەوە دەخرێنە ناو کوازارەکەوە.

ئەم تیۆرە پێویستی بە راڤەکردنی بونی زیاتر لەو برە گەورە وزانە هەیە لە بوارە موگناتیسییەکاندا بۆ خێراکردنی ئەو ئەلکترۆنانەی Synchrotron Radiation و دژ ئەلکترۆنەکان دەردەکەن بۆ خێرایی گەورەترو پاشان دەرچوونی تیشکی سنکرتروخی لە کوازارەوە. خاڵی لێکچوونی زۆر لە نێوان سیفەتە تێبینی کراوەکانی کوازار و مەجەرە رادیۆییەکانەوە (ناوکەکانیان پانەوە بووەو زۆر روناکە) ئەوە دەدات بە دەستەوە کە لێکچووی ئەستێرەکان یان کوازار سیفرتین Syfert و مەجەرە سیفرتییەکان ناوکی چالاکی مەجەرەکانن، ئیندیکەیتەری ئاماری لەبەردەستدان ئەوە روندەکەنەوە کە ئەو کوازارانەی لادانی سوری گەورەیان هەیە زیاتر لەوانەی لادانی سوری پچوکیان هەیە، لە گەردوندا بلاَوبونەتەوە. بە لەبەرچاوگرتنی ئەو خاڵەش کە تەنە فەزاییەکان لادانی سوری گەورەیان لە دوری بەرفراوانەوە لە فەزادا هەیە و لە سەردەمە کۆنەکانەوە تیشکەکانیان دەرچووە، لەبەرئەوە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە کوازارەکان لە گەردوندا لە پێش هەزارەها ملیۆن ساڵەوە هەبوون، لە بەرئەوەی ئەم ماوە زەمەنییەش تاکو ئاستێك لەگەڵ ئەو ماوەیەدا یەکدەکەوێت

کە بروا وابووە مەجەرەکان تیادا دروستبوون، بۆیە ئەگەر ئەوە هەیە دروستبونی کوازارەکان پەیوەست بێت بە دروستبونی هەندێك لە مەجەرەکانەوە. هەندێك لە زانایان پێیان وایە وزەی سۆپەر نۆڤای ئەستێرە تەقیوەکان لەوانەیە ئەو سەرچاوەیەبن کە کوازارەکان وزەی خۆیان لێوە بەدەستدەهێنن، پێویستمان بە سەد ملیۆن تەقینەوەی سۆپەر نۆڤا دەبێت تاکو لێکدانەوەیەکی راستی ئەو وزە بێشومارە رونبکەینەوە کە لە کوازارەکانەوە دەردەچن. زانایانی گەردوون هێزی راستەقینەی روناکی کوازار 3K48 یان بەنزیکەی تریلیۆنێك (ملیۆن ملیۆن) خۆر مەزەندە کردووە، وەك ئەو خۆرە کە زەوی بە دەوریدا دەسورێتەوە، هەروەها وزە راستەقینەکەیان بە لەو برە زیاتر مەزەندەکردووە،

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەو ڕوناكییەی لەم كوازارەوە دەردەچێت یەكسانە بەو هێزی ڕوناكییەی كە لە ٢٠ یان ٣٠ مەجەرە لە مەجەرە زۆر درەوشاوەكانەوە دەردەچێت. لەوانەیە باشترین لێكدانەوەی قبوڵكراو– تاكو كاتی ئێستا– بۆ وزەی كوازارەكان، ئەوە بێت كە كوازار كونێكی ڕەشی بێ شومارەو بە خەپلەیەكی پێكەوە نوساو لە گازەكان دەورە دراوەو و لە ناوكی مەجەرەكەدا بە دەوریدا دەسوڕێتەوە. كونە ڕەشەكە و خەپلە پێكەوە نوساوەكە پێوەی بێگومان هێندە بچوك و بەهێزن بەشی ئەوە دەكەن لێكدانەوەی قەبارەی زۆر بچوكی كوازارەكان و ڕوناكییە توندەكەیان پێ بكرێت.

كونێكی ڕەش .. لە دڵدا:

ئەم سیفەتانە بۆ ساڵانێكی دورودرێژ بووە مایەی سەرسوڕمانی زانایانی گەردوون، بەڵام ئێستاكە زۆربەیان لەو باوەڕەدان كە دەزانن كوازار یان لێكچووی ئەستێرەكان چین:

كونێكی ڕەشی بێشوماری خولاوە لە دڵی دوو مەجەرەی بەیەكدا كێشراو لەگەڵ یەكدا هەیەو كاتێك كونی ڕەش دروستدەبێت كە بڕێكی بێشوماری مادە پاندەبێتەوە (یتكدس)، بەشێوەیەك هیچ فشارێك ناتوانێت بەرگەی ئەو هێزە ڕاكێشانە بێشومار بۆ ناوەوە بگرێت، پاشان قەبارەی بارستاییەكە لە سفر نزیكدەبێتەوە، مادە یان ڕوناكی ناتوانن لە كونە ڕەشەكەوە ڕابكەن كە بە بڕێك بۆ ڕاكێشان دادەنرێت و مادە وەك ئەستێرە یان گازەكان لە نزیك ناوكی مەجەرەكەوە بەرەو ناوەوە هەڵدەمژێت. لەوانەیە لێخشانی ناو خەپلەكە وزەی Accretion disk ی كونە ڕەشەكە دروستبكات و بەمەش خەپلەیەكی پێكەوە نوساو بەو برانەی كە بۆ لێكدانەوەی ڕوناكی زۆرو توندی كوازارەكان پێویستە، پێكبهێنێت: هەروەها كونی ڕەشی خولاوە بڕێكی بێشومار لە تەنە بارگاوییەكان هەڵدەدات كە خێراییەكانیان بەهۆی بوارە موگناتیسییەكانی ناو خەپلە پێكەوە نوساوە كە زیاد دەكات، كەواتە بەم شێوەیە تیشكی سنكروترونی دروستدەبێت. ناوەندی هەر مەجەرەیەكی پێداكێشراو دەتوانێت كونێكی ڕەش بگریتە خۆی لەم بارەدا دەشێت دوو كونی ڕەش لە كونیكی ڕەشی گەورەی هاوبەشدا ببن بەیەك یاخود بەیەكدا كیشان لە نیوان دوو مەجەرەكەدا كونیكی ڕەش دروست دەكات لە هەردوو بارەكەدا كونیكی ڕەشی بیشومار دروستدەبیت و زۆربەی گازەكانی هەردوو مەجەرە بەیەكدا كیشراوەكە بۆ لای خۆی ڕادەكیشیت كاتیك گازەكان لەناو كونە ڕەشەكەدا دەكەون پلەی گەرمییەكەی زۆر بەرز دەبیتەوە تەنانەت بری گەورەی وزە لە ڕوبەری زۆر پچوكدا تیشك دەداتەوە، ئەمەش دورستبونی یەكیك لە كوازارەكان دەگەیەنیت.

باوەر وایە كە دورترین كوازار BR بیت كە لە سالی ١٩٩١دا زاناكان ئاشكرایان كردو ناویان لینا 202-0725كە دوریەكەی نزیكەی هەزار ملیۆن سالی ڕوناكییە، واتە لە كەناری گەردوندایە. بەڵام خیراترین كوازار كە زاناكان ئاشكرایان كردبیت گەیشتە ٩١٪ی خیرایی ڕوناكی، زاناكان دوو تیۆری سەرەكیان بۆ لیكدانەوەی خیراییە زۆرەكانی كوازارەكان دانا. تیۆری یەكەم بە نمونەی هەلدراوەكانەوە پەیوەستە واتا تەسەوركردنی كوازار وەك پارچەی كەنار كەوتووی تەقینەوە گەردوونییەكان، ئەم تەقینەوە بەهیزانەش لە مەجەرەكانی هاوسیدا ڕویانداوە. ئەم تیورە ئەوەی باسنەكردووە ئەو وزە بیشومارە پیویستە كامەیە كە لە توانایدایە تەنە فەزاییەكان كە بارستاییەكانیان بە هەزارەها خۆر مەزەندە دەكریت بە خیراییەك هەلدەدات كە لە خیرایی ڕوناكی نزیك دەبیتەوە، بەڵام لە تیۆری دووەمدا (نمونەی گەردوونی) Cosmological Model پیی وایە كوازارەكان تەنی زۆر دورن، بەشداری كشانی گشتی گەردوون دەكەن، ئەم تیۆرە بەم ناوە ناونراوە چونكە لیكدانەوەكەی بۆ خیراییەكانی كوازارەكان پەیوەستە بە سیستم و شیوەی گەردونی خۆی، ئەم پیشكەوتنە ڕویدا، كاتیك زانایانی گەردوون لە كاتی پشكنینیان بۆ وینە وردەكارییەكان بۆیاندەركەوت كە زۆربەی كوازارەكان ڕوخساریكی لیلیان (مشوش) بە دەوری تەنە ناوەندە درەوشاوەكەدا هەیە.

وا دەردەكەوت شەبەنگی ئەم ڕوخسارە لیلە لەگەڵ مەجەرەكەدا لە هەمان لادانی سوری كوازاردا لیكچوون، بەم شیوەیە دەركەوت كە كوازارەكان دەكەونە ناوچەی ناوەندی مەجەرەكانەوە بەڵام لەبەرئەوەی درەوشاوەترن ناتوانریت ئەم لیلییە ببینریت تەنها لەو كوازارانەوە نەبیت كە لیمانەوە نزیكن.

وزەو .. تیشكەكان:

كوازارەكان تیشكی بوار فراوان لەوزە لە ریگەی شەبەنگی كەهرۆموگناتیسییەوە لە شەپۆلە ڕادیۆییی و ژیر سورو ڕوناكی بینراوو تیشكی سەروو بنەوشەیی Electro

magnetic وتیشکی سینی و تیشکی گاما، هەڵدەدەن. زاناکان بە باشی ئاگاداری ئەوەن تێبینی گشت ئەم تیشکانە بکەن بۆ ئەوەی بە باشی ڕێگەی دابەشکردنی وزە لە لە ڕێگەی ڕوبەری شەبەنگەوە دیاریبکەن، ئەمەش پێویستی بە زۆرێك لە ئامێری ڕەوگە گری بینینی و ڕادیۆیی هەیە.

ئەوەی ئاشکرایە ئەو خاڵەی کە پێویستە لێوەی دەستپێبکەین شەپۆلە ڕادیۆییەکانە، چونکە ئێمە دەزانین دوو جۆر شەپۆلی ڕادیۆیی هەیە ئەوانەش نزم Radio-quit و بەرز Radio-loud، سەیر لەوەدایە دابەشکردنی وزە لەم دوو جۆرەدا لە ناوچەکانی تیشکی ژێر سورو ڕوناکی بینراو و تیشکی سەروو بنەوشەیی لە شەبەنگەکەدا هاوشێوەن، بەڵام جیاوازی سەرەکی لە نێوان ئەم دوو جۆرەدا لە ناوچەی شەپۆلە ڕادیۆییەکان و تیشکی بینینیدا هەیە چونکە کوازارە بەرز ڕادیۆییەکان زیاتر درەوشاوەن، زۆربەی کات شەپۆلە ڕادیۆییەکان لە سەرچاوەی ناگەرمییەوە دێن و خۆر و ئەستێرەکانی دیکە نمونەن بۆ تیشکدانی گەرمی لە بەرئەوەی بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی مادەکەیەوە تیشکدەداتەوە، بەڵام تیشکدانی ناگەرمی بەهۆی جیاوازی پێکهاتەی تەنە فەزاییەکەوە ڕوودەدات. زانای گەردوون لەو باوەڕەدان تیشکدانی سنکروترونی زیاتر ئەگەری ئەوەی هەیە سەرچاوەی شەپۆلە ڕادیۆییەکانی کوازارەکان بن، ئەگەری ئەوە هەیە زیاتر کە ئەم شەپۆلە ڕادیۆییانە لە ناوەندی کوازار نزیك لە کونە ڕەشەکەوە دەست پێبکەن، ئەمەش وزەیەك نییە دوبارە تاوتوێ کرابێت واتا وزەیەکی مژراو یان پەرت بوو یان دوبارە لە کونە ڕەشەکەوە یان خەپلەپێکەوەنوساوەکەوە تیشك بداتەوە. بەڵکو سەرچاوەیەکی سەرەکی جیاکراوەی وزەیە، بەڵام تیشکە سەروو سورەکان کە لە کوازارەکانەوە دەردەچن ئەوا تۆزی گەردونی لە مادە هەر پاڵێوراوەکانە لێرەدا. تۆزی گەردوونی وا پێویست دەکات کە لە کوازارەکاندا بن، ئەگەری زۆریش هەیە کە پلەی گەرمییەکەی بە هۆی مادە ناوەندییە چڕەکەوە بەرزبووبێتەوە و ئەم وزەیەی هەڵمژی بێت و دوبارە بە شێوەی گەرمی تیشکی دابێتەوە.

مەجەڕەکەی ئێمە ... کوازار:

هەندێك لە زانایانی گەردوون دەڵێن لە دوای هەزارەها ملیۆن ساڵ نەوەکانمان دەتوانن بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ تاقیکردنەوە لەسەر ڕاستی تیۆرەکانی کوازار بکەن! مەجەڕەکەی ئێمە (گالاکسی کاکێشان) خۆی بۆ کوازار دەگۆڕێت، چونکە ڕۆژێك لە ڕۆژان خۆی بە مەجەڕەی ئەندرومیدا دا دەکێشێت کە نزیکترین مەجەڕەی لولپێچییە لە مەجەڕەکەمانەوە، ئێستا کە نزیکەی دوو ملیۆن ساڵی ڕوناکی لە ئێمەوە دورە. لەگەڵ ئەوەشدا هەردوو مەجەڕەکە قەبارەیەکی زۆر گەورەتریان لە زۆربەی مەجەڕەکانی گەردوون هەیە. مەجەڕەی ئەندرومیداو مەجەڕەکەی ئێمە هەریەکەیان ئەویدیکە ڕادەکێشێت، هەرچەندە کشانی گەردوون هەوڵدەدات لە یەکترییان دور بخاتەوە. ئەگەر ئەم دوو مەجەڕەیە هەردووکیان دوو بارستایی بێشوماریان نەبوایە ئەوا کشانی گەردوون دەیتوانی هەریەکەیان لەوی دیکە بەخێرایی ٦٠ کیلۆمەتر لە چرکەیەکدا دوربخاتەوە بەڵام لە جیاتی ئەمە هەردوو مەجەڕەکە بەخێرایی ١٢٠ کیلۆمەتر لەچرکەیەکدا لە یەکتری نزیك دەکەونەوە. هەموو ڕۆژێك مەجەڕەی ئەندرومیدا بە ماوەی ١٠ملیۆن کیلۆمەتر لە مەجەڕەکەمان نزیك دەبێتەوە، لە ئێستاوە تاکو دوای بلیۆنەها ساڵ لەوانەیە خۆی بکێشێت پیامانداو مەجەڕەکەمان بۆ کوازار بگۆڕێت:

پرسیار دەکەین: ئایا دەتوانین وێنەیەکی زەیتی بۆ کوازار بە پێی ئەو زانیارییانەی ئێستاکە لەلامانە بکێشین؟ هەرچەندە تاکو ئێستا ووردەکارییەکان پێویستی بە ڕونکردنەوەی زیاترە بەڵام دەتوانین ئەو پێکهاتانە دیاریبکەین کە ئەگەری بونی و هاوبەشیکردنی بەدروستکردنی تیشکە دەرچووەکان لە کوازارەوە هەیە. ئەم سەرچاوە سەرەکییانە لە خۆ دەگرێت: تیشکدانی گەرمی لە خەپلەی پێکەوە نوساو کە دەوری کونە ڕەشەکەی داوە کە پلەی گەرمییەکەی بەهۆی جوڵەی گازەکان بەرەو ناوەوە، بەرزدەبێتەوە، لەوانەشە لە ڕێگەی تیشکی سینییەوە لە سەرچاوەیەکەوە کە لە ناو دڵی کوازاردا بە تەنیشت کونەڕەشەکەوە هەیە پلەی گەرمییەکەی بەرز بێتەوە. بەڵام تیشکدانە گەرمییەکان بەهۆی تۆزی گەردوونییەوە کە لە مەجەڕەی دایکدا هەیەو لە ڕێگەی وزەی دەرچوو لەناوچەکانی گەرمییەوە گەرم بووە، بایەخی لێکۆڵینەوەی کوازار لەوەدا مۆڵگە دەبەستێت کە باری گەردوون لە قۆناغی منداڵییەکەیدا دەنوێنێت کاتێك وزە زۆرەکە) و پلەی گەرمی بێشومار باڵی بەسەردا کێشاوە، پاشان زاناکان بەشێوەیەکی ئاشکراتر لە پەرەسەندنی گەردوون و ئەگەری کۆتاییەکەی تێدەگەن. زاناکان تێبینیان کردووە هەموو وێنەیەکی کوازارەکان بریتی نین لە سەرچاوەیەکی ڕوناکی چڕ لە خاڵی دیاریکراودا، چونکە هەندێك لە کوازارەکان نافورەیەکی درێژیان لە تیشکدانی بینراو هەیە کە بریتییە لە گازێکی گەرم کە لە کوازارەوە بۆ ماوەیەکی بێشومار لە گەردوندا درێژ دەبێتەوە و تاکو ئێستاکە سروشتەکەی ئاڵۆزە.

کاتێك لە ماوەی ساڵانەی ئایندەدا زانیاری وردی زیاتر چنگ دەکەوێت ئەو کات دەتوانین نیگاری وێنەیەك بکێشین کە وردەکاری وردتری کوازارەکانی تیادا بێت بە تایبەتی لە دوای لێکۆڵینەوەی تیشکی ژێر سورو تیشکی سەروو بنەوشەیی و تیشکی سینی دەرچوو بەهۆی مانگە دەستکردەکان و تەلسکۆبی فەزایی (هابل)ەوە، هەروەها توانای زەمینەیی و فەزایی کە نەخشە بۆ داڕێژراوە لە دەیەکانی ئایندەدا بەکاربهێنرێن. سەردەمەکەمان سەردەمێکی هەژێنەر و گرنگە لە بواری توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی کوازارەکاندا کە تاکو ئێستا مەتەڵێکە لەسەر کەناری گەردوون.

Internet

گازی سروشتی

Natural Gas

عەبدولرەحمان عەبدوڵڵا حەمە ساڵح
پسپۆڕی کیمیا

گازی سروشتی گوزارشت لە کۆبوونەوەی ئاوێتەی هایدرۆکاربۆنی گازیی (بەتایبەتی میسان و ئیسان) دەکات لەگەڵ بڕی زۆر کەم لە پارافینە بەرزترەکان هەروەها بڕی جیاواز لە گازی نایترۆجین و هیلیۆم و دوانۆکسیدی کاربۆن و کبریتیدی هایدرۆجین، هەروەها مێرکەپتانی مەسیل و ئەسیل[1] ئەم گازانە پێشیان دەگوترێت ((گازە پترۆلییەکان)).

ئەم گازانە دەتوانرێت بەدوو شێوە دابەش بکرێن، وەك :

یەکەم/ بە پێی سەرچاوەکەی، ئەویش بەم جۆرە:

أ–ئەو گازانەی کە لە بیرە نەوتەکان یان لە بیرە گازەکانەوە[2] دەردەچن و هەر پێیان دەگوترێت گازی سروشتی.

ب–ئەو گازانەی کە لە پاڵێوگەکانی نەوتی خاودا دەردەپەڕن و دێنە بەرهەم لە بارودۆخی پەستانی ئاساییدا لە ئەنجامی هەنگاو و قۆناغەکانی کرداری پاڵاوتن وەك گازی هایدرۆجین و میسان و ئیسان و پروپان و پرۆپیلین و بیوتان و بیوتیلین و پێیان دەگوترێت (گازی پاڵێوگەکان Refinery Gases)

دووەم/ بەپێی پێکهاتنیان (بڕوجۆری پێکهێنەرەکان)، ئەویش بەم جۆرە:

أ-گازی ووشك Dry Gases:

ئەم جۆرە بەشێوەیەکی سەرەکی نزیکەی ٩٩٪ی لە گازی میسان پێك دێت.

ب-گازی شێدار Wet Gases.

ئەمیش بەشێوەیەکی سەرەکی پێك دێت لە گازەکانی پرۆپان وبیوتان و ئاوێتەی هایدرۆکاربۆنی قورستر (قورستر واتە ژمارەی گەردیلەکانی کاربۆنی زۆرترە، بە زۆرییش ئاماژەی بۆ دەکرێت بە هێمای C_5^+ واتە ٥ کاربۆن و بەرەو ژوور) و بەرێژەی ٥٠٪ یان زیاتر لە رووی قەبارەوە.

زاراوەی ((گازە سروشتییەکان) واتە ئەو گازانەی کە لە بیرە نەوتەکان یان بیرە گازەکانەوە دەردەچن، بەڵام زاراوەی (گازە پترۆلییەکان) گازی سروشتی و ئەو گازانەش

دەگرێتەوە کە لە ئەنجامی کردارەکانی پاڵاوتنی نەوتی خاو لە پاڵێوگەکاندا پەیدا دەبن.

بەکارهێنانی:

بەشێوەیەکی گشتی گازی سروشتی یاخود گازە پترۆلییەکان لە دوو بواری سەرەکی و گرنگدا بەکاردەهێنرێن، ئەوانیش:

١-وەك سووتەمەنی:

*گازی بیوتان دەگۆڕدرێت بۆ گازۆلین (بەنزین) کە سووتەمەنی بزوێنەرە ناوە سووتە سووکەکانە وەك بزوێنەری ئوتومبێل و جۆرێکیشی وەك سووتەمەنی فڕۆکە بەکاردەهێنرێت.

*گازەکانی پرۆپان و بیوتان بە شێوەی گازی پترۆلی شلەوە بوو لە ژێر پەستاندا (Liquide petrolum gas) ئامادە دەکرێت و دەکرێتە لوولەکی تایبەتییەوە بۆ بەکارهێنانی وەك سووتەمەنی لە ژیانی ڕۆژانەو پێداویستییەکانی ناو ماڵدا. (٣)(٤)

*پاشماوەی گازەکانی دی دەتوانرێت بەکاربهێنرێن وەك سووتەمەنی لە هەمان ئەو پاڵێوگانەی نەوتی خاودا کە تیایدا دێنە بەرهەم.

٢-لە بواری پیشەسازیدا:

بەشێوەیەکی گشتی گازە پترۆلییەکان بەکاردەهێنرێن هەم وەك سووتەمەنی و هەم وەك کەرەسەی سەرەتایی لە پیشەسازییە پترۆکیمیاوییەکان و پیشەسازی ئامۆنیاو گازی دروستکردن (تێکەڵاوێك لە CO و H_2) و میسانوڵ و زۆر مادەی دی.

وەك پرۆپانی شل کە بەشێوەیەکی فراوان بەکاردەهێنرێت لە پیشەسازیی نەوتدا وەکو مادەیەکی نیشێنەری مادە قیرییەکان بۆ ئاسانکردنی جیاکردنەوەیان.

بەهای ئابووریی گازی سروشتی:

بەهای گازی سروشتی لە ڕووی ئابوورییەوە بەندە لەسەر ڕێژەی بیوتانەکان و ئاوێتەی قورستر لە گازەکەدا چونکە ئەوە بڕی ئەو گازۆلین (بەنزین)ە سروشتیە[٥] دیاری دەکات کە دەتوانرێت لە قەبارەیەکی دیاریکراوی پێوانەیی ئەو گازەوە بەدەست بهێنرێت.. ئەویش بە ژمارەی ئەو گاڵۆنانەی گازۆلینی سروشتی دەپێورێت کە لە ١٠٠٠ پێی سێجای ئەو گازەوە بە دەست دەهێنرێت.. بەشێوەیەك ئەو سەرچاوەیەی (سەرچاوەی گازی سروشتی) کە ژمارەیەکی زیاتر گاڵۆن لە گازۆلینی سروشتی لە ١٠٠٠ پێی سێجا لە گازەکەی بەرهەم دەهێنرێت ئەوە خاوەنی بەهایەکی ئابووری گەورەترە (١٠٠٠پێی سێجا لە گازی سروشتی ووشك بڕی (٠,٥-٠,٠) گاڵۆن گازۆلینی سروشتیمان دەداتێ بەڵام هەمان قەبارە لە گازی سروشتی شێدار بڕی (٠,٥-٥,٠) گاڵۆن گازۆلینی سروشتیمان دەداتێ.. بەو پێیە بەهای ئابووریی گازی سروشتی شێدار زیاترە لە بەهای ئابووری گازی ووشك).

پەراوێز:

(١)گازی سروشتی کاتێك لە چاڵە نەوتەکان دەردەچێت و سوودی لێوەر ناگیرێت و دەسووتێنرێت بۆ ڕزگار بوون لێی .. دەبێتە هۆی دروستبوونی بۆنێکی تایبەتی ناخۆش لە نزیك ئەو چاڵەنەوتانەوە لە ئەنجامی سووتانی مێرکەپتانی مەسیل و ئەسیل کە گۆگرد لە پێکهاتنیاندایە.

(٢)بڕی گاز تایبەتە تەنها بە دەرهێنان و بەدەستهێنانی گازی سروشتی.

(٣)پێویستە گازی پەترۆلی شل ئیسانی تێدا نەبێت چونکە ناتوانرێت ئیسان شل بکرێتەوە لە ژێر ئەو بارودۆخەدا کەپرۆپان و بیوتانی تێدا شل دەکرێتەوە، هەروەها نابێت پێنتانی تێدا بێت چونکە خۆی شلەو بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی گیرانی بۆرییەکان، هەروەك چۆن نابێت ئاوێتە ناتێرەکانیشی تێدابێت کە ئەوانیش دەبنە هۆی گیرانی بۆرییەکان.

(٤)هیچ یەکێك لە گازی پرۆپان و بیوتان بۆنیان نییە .. لەبەرئەوە لە کاتی شلکردنەوەیاندا بۆ بەکارهێنانەکانی ژیانی ڕۆژانەو ناوماڵ وەك سووتەمەنی .. بۆنێکی ناخۆشی تێدەکرێت بۆ هەستپێکردن و ناسینەوەی لە کاتی لە بەر ڕۆیشتنیداو ڕێگەگرتن لە کارەساتەکانی گڕگرتن و تەقینەوە.

(٥)ئەوەی پێی دەگوترێت گازۆلینی سروشتی (Natural Gasoline) بەرهەم دەهێنرێت بەهۆی پەستاوتنی گازە سروشتییەکەوە کە بە هۆیەوە هایدروکاربۆنە قورسترەکانی وەك بیوتانەکان چڕ دەبێتەوە.. بەڵام ئەم بەرهەمە ڕاستەوخۆ شیاوی بەکارهێنان نییە.. لەبەرئەوە لەگەڵ گازۆلینی بەرهەمهێنراو بەڕێگەی دیکە تێکەڵاو دەکرێت بۆ چاککردنی پلەی بەهەڵمبوونی، یاخود کرداری گۆڕینی ئایزۆمەریی لەسەر ئەنجام دەردێت بۆ بەرزکردنەوەی ژمارەی ئۆکتانەکەی.. بۆ نموونە پێنتانی زنجیرە ڕاست (ژمارەی ئۆکتان=٦٢) دەگۆڕدرێت بۆ پێنتانی لقدار (ژمارەی ئۆکتان=٩٢).

سەرچاوەکان:

١-الاسس النظرية للبحث و التنقيب عن النفط والغاز.
تاليف: أ. باكيروف، ف. ولك باشاييف، ن. فوزيتشينكو، ك. فومكين، ج. يودين.
ترجمة الدكتور سمير رياض
دار (مير) للطباعة والنشر الأتحاد السوفيتي. موسكو.
٢-الغازات، الصناعية.
المهندس. سعيد عبدالغفار
القاهرة/ دار المعاريف

خۆ پاراستن
لە نەرمبوونەوەی ئێسك

رۆزا عرفان مەردان
کۆلیژی پزیشکی

خۆ پاراستن لە نەرمبوونەوەی ئێسك نەخۆشییەکی بێ دەنگە لە رێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) نەرمبوونەوەی ئێسك بەو کێشە سەرەکییە دادەنێت کە لەهەموو لایەکی جیهانەوە دووچاری تەندروستی گشتی دەبێت.کە لە دوای پەنجا ساڵیەوە ژنێك لە نێوان ٢ ژن دا و لە دوای حەفتا ساڵی و پیاوێك لە نێوان ٥ پیاودا تووش دەبن لەبەرئەوە بەهۆیەکی گرنگی مردنی بەساڵاچوان دادەنرێت.

لە ئەنجامی شکانە یەکێك لە نێوان ئەو پێنج کەسەی کە دووچاری شکاندنی ڕان دەبن لە ماوەی ساڵێکدا دەمرن، سەرەڕای ئەوەی نزیکەی ٥٠٪ی حاڵەتەکانی نەرمبوونی ئێسك دەتوانرێت لە ڕێگەی بەدوادا چوونی ڕێگەیەکی دیاری کراودا چارەسەربکرێن.

وەك خۆراکێکی هاوسەنگ و دەوڵەمەند بە کالسیۆم و وەرزش کردن بە ڕێك و پێکی چارەسەری گونجاو.

١-نەخۆشی نەرمبوونی ئێسك چییە؟

کەم بوونی پرۆتینی ئێسکییە لە ناو ئێسکەکە خۆیدا، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونی ئەستوورایی ئێسك و دوای ئەوەش کەم بوونی هێزەکەی و لە پاشدا شکانی چاوەڕوان نەکراو. بە تایبەتی شکاندنی مەچەك، بربڕەی پشت (کە دەبێتە هۆی کەم بوونی درێژی) وڕان (قولایی ئێسکی ڕان).

لە پاشدا بە شێوەیەکی خراپ کاردەکاتە سەر ژیانی کۆمەڵایەتی و ئابووری کەسەکە.

ئەم نەخۆشییە بێ دەنگە، لە وانەیە ژنان بۆ ماوەی چەند ساڵێك تووشی ببن و پێی نەزانن، تەنها لە کاتی شکاندنی ئێسك دا هەستی پێ دەکەن.

٢-هۆیەکانی نەرمبوونی ئێسك:

ئێسك بەشێوەیەکی سروشتی لە منداڵیەوە تاوەکو ماوەی نێوان ٢٥ و ٣٥ ساڵی گەشە دەکات، کە لەوپەڕی بەهێزی دایە، ئینجا ئێسك لە دوای تەمەنی ٣٥ ساڵیەوە دەست دەکات بە لە دەست دانی بەشێك لەو کالسیۆمەی کە چڕی و بەهێزی دەداتێ، و لە دوای ئەوە بەتایبەتی لە تەمەنی نائومێدی بە دواوە ژنان دەست دەکەن بە لە دەستدانی ئێسك لە کاتێکدا هێلکەدان لە ئیش دەوەستێت و ڕێژەی هۆرمۆنی مێیە (ئیسترۆجین) کەم دەبێتەوە، کە دەبێتە هۆی نەرم

بوونی ئێسک، بەڵام لەلایەن پیاوەوە نەخۆشییەکە پەیوەستە بەکەمی هۆرمۆنی (تیستۆسترۆن) یان هۆی دی.

٣-دیاریکردنی لاوازی ئێسک:

چڕی ئێسک بەهۆی پشکنینێکی ساکارەوە کە لە تیشکی سینی دەچێت دەپێورێت پـێی دەووترێت پێوانی چـڕی ئێسک، ئەم پشکنینە بـە دیاری کـەرێکی بـاش بـۆ بـەهێزی ئێسک دادەنرێت، بەشێوەیەکی تایبەتی بۆ ئـەو ژنانـەی کـە زیـاتر گومـانی تـوش بـوون بـە لاوازی ئێسـکیان لێ دەکرێـت بەسوودە، و پلەی تووش بوونەکەشیان دیاری دەکرێت.

٤-ئەوانەکێن کە تووشی نەرمبوونی ئێسك دەبن:

١-ئـەو ژنانـەی کـە مێـژووی خێزانیـان بـۆ ئـەم نەخۆشییە هەیە.

٢-ئەو ژنانەی کە زوو دەچنـە تەمـەنی نائومێدییـەوە (پێـش ٤٥ساڵی).

٣-ئەو ژنانەی کە نەشتەرگەری لا بردنی هێلکەدانیان بۆ کراوە (بە تایبـەتی لـە هـەردوو لاوە، پێـش تەمەنی نائومێدی).

٤-ئـەو ژنانـەی کـە خۆراکـی هـەژار بـە پرۆتینـەکان، کالسـیۆم، مەنگـەنیز، ئاسـن، مەگنیسـیۆم، مـس، فلۆرایـد، فۆسـفۆر، زینـگ، سلیکۆم ... هتد... دەخۆن.

٥-ئـەو ژنانـەی بـە خواردنـی شیرو بەرهەمەکانی تووشی هەستیاری دەبن.

٦-ئەو ژنانەی کە دەرمانی کۆرتیزۆن دەخۆن، دەرمانی دژی سووتانەوەو ترشی گەدە (کە ئەلەمنیۆمی تێدایە).

٧-جگەرەکێشەکان و کهول خۆرەکان چونکە توتن ئاستی ئیسـترۆجین لـە لەشـدا کـەم دەکاتـەوە و مژینـی کالسـیۆم ناهێڵێت.

٨-ئـەو ئافرەتانـەی کـە ئاوەگازییـەکان و کافـەیینی زۆر دەخۆنەوە.

٩-ئەو ژنانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییانە بوون: شـەکرە، نەخۆشـیەکانی ڕژێنـی دەرەقـی، هـەوکردنی جومگە، (ڕۆماتوید)، نەخۆشیەکانی گورچیلە، ...هتد.

١٠-ئـەو ژنانـەی کـە تووشـی کێشـەی کۆئـەندامی هەرس بوون.

١١-نـەمانی جووڵـە لـە کـاتی ئیـش دا، نـەکردنی وەرزش .. هتد.

١٢-پێکهاتنی لاوازو بچووکی جەستە.

٥-خۆپاراستن:

لێکۆڵینـەوەکان دووپاتیـان کردۆتـەوە کـە دەتوانرێـت چارەسـەری نەخۆشـی نـەرم بوونـی ئێسـك بکرێـت ئەگـەر پەیرەوی ئەم خاڵانە بکەین:

١-وەرزش کردن.

٢-خواردنـی خۆراکێکـی هاوسـەنگ و دەوڵەمـەند بـە کالسیۆم.

٣-خۆبەسـتن بـە پـەیرەوە ڕۆژانـە دروستییەکان و جۆرەکـانی ژیـانی دروست.

٤-چارەسەر بە هۆرمۆنی جێگرەوە بۆ ژنان لە ماوەی تەمەنی نائومێدی و لە دوای ئەوەش دا.

أ-وەرزش کردن:

ئـەوە دوویـات کراوەتـەوە کـە ڕاهێنـانی وەرزشـی ڕێـك و پێـك دەبێتـە هـۆی زیـادکردنی بـەهێزی ئێسـك وەگرنگترینیـان ڕۆیشـتنی خێرایـە بـۆ مـاوەی ٣-٥ جـار لـە هەفتەیـەکدا لـە نیـو سـەعاتەوە بـۆ نزیکـەی سـەعاتێك لـە هـەر جارێکدا هـەروەها سـەرکەوتن بـە پلیکانـەدا، سـواربوونی پاسـکیل، و ڕاهێنـانی دەسـتەکان سەماکردن...هتد.

ئەو ژنانەی کە هیچ جۆرە وەرزشێك ناکەن پێویستە بە ڕۆشتن دەست پێ بکەن (لە ناو یان لە دەرەوەی مـاڵدا) بـۆ مـاوەی ١٠ خولـەك ڕۆژانـە و ٣ جـار لـە هەفتەیـەکدا، ئینجـا زیادکردنی یەك خولەك هەموو هەفتەیەك بۆ ماوەکە.

ب-خواردنی هاوسەنگ و دەوڵەمەند بە کالسیۆم:

ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر بە ساڵاچوان کراون دەریـان خسـتووە کـە خواردنـی کالسـیۆم و ڤیتـامین (D) لەلایـەن بەساڵاچووانەوە دەبێتە هۆی کەم کردنـەوەی لـە دەست دانی

ئیسك و دوای ئەوەش کەم کردنەوەی ڕوودانی شکان تیایدا، شارەزایان ئامۆژگـاری ئـەوەمان دەکـەن کەلـەش بدەینـە بـەر تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی دیـاریکراو بـۆ دروست بوونـی ڤیتـامین (D)، ئەمـەش بـۆ ١٠-٢٠ خولـەك لـە ڕۆژێکـدا، لـەو خۆراکانـەی بـە ڤیتـامین (D) دەولەمـەندن: سـپینەی هێلکـە، شیر، کەرە، جگەر، تونە، سەلەموون هـەروەها لیکۆلینـەوەکان ئەوەشیان دووپات کردۆتـەوە کـە زۆری ڕیـژەی پرۆتینـەکان لای بەساڵاچووان ئەوانـەی کـە خواردنیـان خراپـە لەوانەیـە دەوریکی باش ببینیت لەسەر ئەستوورایی ئیسك.

هـەنگاوە چالاکـەکان بـۆ پـیزانینی نـەرمبوونی ئیسـك پیویستە لە منداڵیەوە دەست پێ بکات، و بەردەوام دەبیت لە ماوەی تەمەنە جیاوازەکاندا وەکو هـەرزەکاری و گـەنجی لـە ڕیگەی خواردنی بری تەواو لە کالسیۆم ئیسك بەهیزبکریت.

ج-پەیرەوی ڕۆژانە جۆری ژیان:

*دابران لە جگەرە کیشان و خواردنەوەی کهول.

*کـــەم کردنـــەوەی ڕیـــژەی بـــەکارهینانی مـــادە ووریاکەرەوەکان وەکو قاوە، ئاوە گازییـەکان چونکـە دەبنـە هۆی ئەوەی کە لەش، توخمی کالسیۆمی لە دەست بچیت و هەولدان بۆ بەرزکردنەوەی ڕیژەی مژینی لەش بۆ ئەم توخمە زیندەیییە.

*ووردبوونـەوە لـە خواردنـــی خۆراکـــی هاوســـەنگ و دەولەمەند بە کالسیۆم و ڤیتامین (D).

*وەرزش کردن بەشیوەیەکی ڕۆژانە.

*بۆ نەهیشتنی دووچاربوون بە کەوتن پیویستە:

١-داخستنی فەرش لە ژوورەکاندا.

٢-ڕزگاربوون لە شتە پەرشوو بڵاوەکان لە مالدا.

٣-لابردنی وایەری کارەبـــای چەســـپ نەکراو.

٤-دانـانی دەسـت گر لە حەمام و لەسـەر پلیکانەکاندا.

٥-ڕوونــــــــاك کردنـەوەی مەدخـەل و ڕارەو و پلیکانەکان.

٦-هـــــاندانی بەساڵاچوان بۆ لەپێکردنی پیلاوی بن نزم.

د-چارەسەرکردن بەهۆرمۆنی جـێگرەوە لـە مـاوەی تەمەنی نائومیدی و لە دوای دا.

أ-چارەسەر بە هۆرمۆنی جێگرەوە:

پیویسـتە بریـاری چارەسـەر بـە هۆرمۆنـــی جـــێگرەوە بـەهاوکاری پزیشـك بدریـت) و چارەسـەرەکەی بەریگەیـەکی باش دادەنریـت بۆ نەهیشتنی کـەمی ئیستـرۆجین و لـە دوای ئـەوەش نـەرمبوونی ئیسـك، لـە دوای تەمـەنی نـائومیدی هیلکـەدان بـری ئیسترۆجینی داواکـراو بـۆ دروسـت بوونـی کالسـیۆم لـە ئیسـکدا دەرنـادات، بۆیـە دەسـت دەکـات بـە لەدەســـت دانـــی بەهیزییکـــەی و دوای ئـــەوەش ڕووبەڕووبوونـەوەی مەترسـی شـکان. لـە ئـەنجامی کـەمی سروشتی لە ئیسترۆجین کە (دەبیتـە هـۆی بۆ بەرزکردنـەوەی مژینی کالسـیۆم و کـەم کردنـەوەی ڕیـژەی لـە دەسـت دانـی لەریگەی میزەوە).

*دووپات کراوەتـەوە کە چارەسـەری هۆرمۆنـی ژنـان لـە دوای تەمـەنی نائومیدییـەوە پاریزگارییـەکی باش دەکـات لـە نەرمبوونەوەی ئیسك بەڵام هەندیك کارتیکـەری خراپی هەیـە وەکو شیرپەنجەی منداڵان و مەمك ... و بۆیـە بـە کارهینـانی ئەم هۆرمۆنانە بەباش نازانریت بۆ ئەو ژنانەی کە لەوەو پیش تووشی شیرپەنجەی مەمك بوون یـاخود لـە خیزانـەکانیاندا ژنانی تووش بوو بەم نەخۆشییەیان هەبوە.

ب-کالیستۆنین Calcitonin:

مادەیـەکی پرۆتینیـیـە لـە ڕیگـەی دەرزی لیـدان یـان هەلمژینی لە ڕیگەی لووتەوە وەردەگیریت.

-دەبیتـە هـۆی کـەم کردنەوەی لە دەستدانی مادەی ئیسکی لە ژناندا لـــە دوای تەمـــەنی نائومیدییەوە.

-کـــەم کردنـــەوەی شـکاندنی بربرەکـان و حەوز.

ج-بایفۆســـــفەیتی ئیندرونــــــــەیت

Alendronate Bisphophonate

–ئەمانە مادەی تێکەڵ کراون کە مژینی مادەی ئێسکی کەم دەکەنەوە.

–دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەستوورایی ئێسک لەلای ژنان دوای تەمەنی نائومێدی.

–کەم کردنەوەی ئەگەری شکاندنی بڕبڕەکان و حەوز.

د-هۆشمەندی تەندروستی:

هەنگاوە چالاکەکان بۆ خۆپاراستن لە نەرم بوونی ئێسک بە چۆنیەتی ووریاکردنەوەی خەڵکی بەگشتی دەست پێ دەکات لەگەڵ ووردبوونەوە لە:

١–ووریاکردنەوە یان پەروەردەی تەندروستی بۆ گەنجان بە مەبەستی هاندان لە تەمەنی گەنجیدا بۆ پێکهاتنی ئەستوورایییەکی ئێسکی دروست، ئەمەش لە ڕێگەی خواردنی لە کالسیۆم وەرزش کردنی ڕێك و پێك، ئەم پەیڕەوانە پێویستە لەلایەن گەنجانەوە جێبەجێ بکرێت.. سەرەڕای هاندانیان بۆ جگەرە نەکێشان دوورکەوتنەوە لێی.

*کۆمەڵەی خواردەمەنی ئەمریکی ئامۆژگاری ئەوە دەکات کە باشترین ڕێگا بۆ خۆپاراستن لە نەرمبوونی ئێسك دروست کردنی ئێسکی پتەوو بەهێزە لە تەمەنی زوودا ئەمەش بە خواردنی خۆراکی هاوسەنگ و دەوڵەمەند بە کالسیۆم لە منداڵییەوە دەبێت وەرزش کردن وەکو بەشێکی سەرەکی لە ژیانی ڕۆژانە.

خشتەی دیاریکردنی بڕی کالسیۆمی داواکراو بۆ خواردن بە شێوەیەکی ڕۆژانە:

ڕیزی تەمەنەکان	بڕی داواکراو لە کالسیۆم / ڕۆژانە
منداڵان	٨٠٠–١٢٠٠ ملگم
هەرزەکاران و گەنجان	١٢٠٠–١٥٠٠ ملگم
پێگەیشتوەکان	١٠٠ ملگم
سك پڕو شیردەر	١٢٠٠ ملگم
ژنانی دوای تەمەنی نائومێدی	١٥٠٠ملگم

سەرچاوە:
مجلة الغذاء الصحي
عدد ٦/اکتوبر ٢٠٠٠

چین کەشتیەوانە (گەڕۆکەکان) دەنێرێت بۆ ئاسمان

لێپرسراوانی بەرنامە ئاسمانییەکانی چین ڕایانگەیاند کە چین لە ڕێگەدایە بۆ ئەوەی ببێت بە سێهەم دەوڵەت لە جیهاندا بۆ ناردنی مرۆڤ بۆ ئاسمان دوای ئەمریکاو روسیا.

پەکین: لێپرسراوێکی گەورە لە بەرنامەی ئاسمانی چینیدا ووتی کە چین نیازی وایە گەشتێکی گونجاو ڕێك بخات بۆ ئاسمان لە ماوەی نیوەی دوەمی ساڵی (٢٠٠٣)دا.

(یوان جینی) ڕوونی کردەوە کە کۆمپانیای هەواڵەکانی (چینی تازە) ڕێگەی پێدراوە کە بڕیار بدات بە دەرچوونی کەشتی شینزهورە) لە نیوەی دوەمی ساڵی ٢–٣ دا.

و لەگەڵ ئەوەش دا (یوان) بەڕێوەبەری نوسینگەی کەشتیوانە ئاسمانییەکان لە شانگهای کە گەڕاوەتە بۆ ئەم شارە لە دوای بەشداریکردنی لە هەڵدانی کەشتی (شینزهو ٤) لە بنکەکانی جیوکوان (باکوری خۆرئاوای چین)، کە ئەم گەشتە گونجاوە پێشکەوتنێکی مێژووی پێك دەهێنێت.

چین دەبێتە سێهەمین دەوڵەت لە جیهاندا دوای روسیاو ئەمەریکا کە مرۆڤ بنێرن بۆ ئاسمان و وڵاتانی دیکەش کەشتیوانی دەنێرن بۆ ئاسمان بەڵام بەهۆی بەکارهێنانی موشەك یان کەشتی ئاسمانی ئەمەریکی یان روسی.

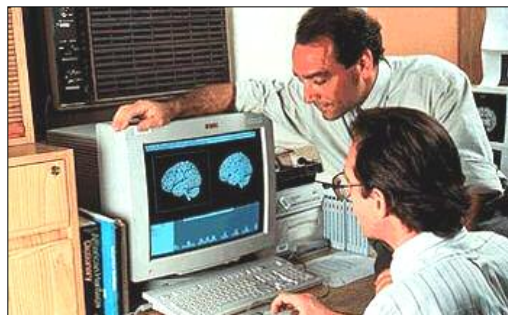
و سەرچاوە یاساییەکان ڕایانگەیاند لە تشرینی دوەم/نوڤیمبر کە (١٤) فرۆکەوان لە چەکە ئاسمانییە چینییەکان مەشقیان پێکراوە لە چوارچێوەی بەرنامەی شینزهودا.

چینیەکان ئامادەبون بۆ وەرگرتنی یارمەتییەکی گەورە لە مۆسکۆوە کە لە ساڵی ڕابوردوو لەگەڵ پەکین ڕێکەوتنێك بە هاوکاری لە بواری ئاسمانی دا بۆ ماوەی پێنج ساڵ ئەنجام درا.

لە چوارچێوەی ئەم ڕێکەوتنەدا ڕوسیا بوارێکی فراوانی دابەچین لە تەکنۆلۆژیای گەشتی گونجێنراو بۆ ئاسمان و ڕاهێنان (مەشق پێکردن) کەشتیوانە ئاسمانییەکانی چین لە بنکەکانیانی دا.

Internet

بەکارهێنانی دەمار لە کۆمپیوتەردا

لینا جەمال

چۆن کۆمپیوتەرەکان دەقە نوسراوەکان دەخوێننەوە کە ئەو دەقانە دەستنووس یان چاپکراوبن؟ هەوڵدان بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە بابەتێکی بنەڕەتیە کە بەناوی گرفتی (پیت جیاکردنەوەی ڕووناکی) ەوە دەناسرێت، کە بیری زۆر لەوانەی لە بواری پەرەپێدانی سیستمەکانی کۆمپیوتەردا کاردەکەن، داگیرکردووە. گرفتەکە لەوەوە دەست پێدەکات کە تا ئێستاش بەردەوام کاغەز زۆر بڵاوە بۆ هەڵگرتنی زانیاریەکان و مامەڵەی ڕۆژانە ئیتر بە نووسینی دەستی بێت لەسەری یان پیتی چاپکراوبێت، هەرچەندە ئەو شێوازی زانیاری هەڵگرتنە لە بواری هەڵگرتن و پارێزیکردنی زانیاریە مرۆییەکان و ئاڵوگۆڕپێکردنیان لە نێوان مرۆڤەکانداو بۆ ماوەی زۆر سەرکەوتنی باشی بە دەست هێناوە، بەڵام هەڵگرتنی زانیاری بەهۆی کۆمپیوتەرەوە بۆ خۆی ئاستەنگێکە لەبەردەم توانای زۆری سیستمەکانی کۆمپیوتەر لە هەڵگرتن و پارێزیکردنی زانیاریەکان و جارێکی دی لێدانەوەیان و بڵاوکردنەوەو چارەسەرکردنیان، ئەلف و بێی ئەو زمانەی کە ئەو سیستمانە لێی تێدەگەن ئەلف و بێیەکی دوانیەو لە سفرو یەك پێك دێت کە بەشێوەی پرتەی کارەبایی پچڕ پچڕ دەنوێنرێن و بەنێو جەستەی کۆمپیوتەرەکەدا گوزەردەکەن، یان لە سەر ناوەندی موگناتیسی هەڵدەگیرێن، بۆیە (بەکارەبایی کردنی زانیاریەکان) واتە گۆڕینیان لە شێوەی نوسراوی بینراوەوە لە سەر کاغەز بۆ تەزووی کارەبایی پچڕ پچڕ کە بەنێو کۆمپیوتەرەکاندا یان

ناوەندەکانی خەزن کردندا بڕوات، کارێکە کە هەرگیز ناتوانرێت پشت گوی بخرێت ئەگەر بمانەوێت ئەوپەڕی کەڵك لە توانا زۆرەکانی ئەو سیستەمە کۆمپیوتەریانە وەربگرین. ئەو شێوازەی کە ئێستا لە ڕێگای کیبۆردەکانەوە بەکاردەهێنرێت دەقەکان دەخرێنە نێو ئەو سیستەمانەوە پێویستی بە بڕێکی باش لە کات و توانای مرۆیی دەبێت کە سوودەکانی بەو جۆرە نابێت کە دەخوازرێت، بۆیە لێرەوە پێوستی بە سیستەمێك هەبوو کە بتوانێت پیتە نوسراوەکان بە دەست یان چاپ جیابکاتەوەو بیانگۆڕێت لە شێوەی بینراو یان ڕووناکیەوە بۆ شێوەی کارەبایی واتە (سیستەمەکانی پیت جیاکردنەوەی ڕووناکی).

گرفتی زمانی یابانی:

چارەسەری گرفتی زمانی یابانی، کارێکی هەروا ئاسان نیە، هەتا ئەگەر چارەسەرکردنەکەش تەنها بۆ دەقە چاپکراوەکان بێت، پیتەکانی ئەو دەقانە جیاوازی زۆریان هەیە لە ڕووی شێوەو قەبارەو شوێن و چڕی و پڕی و ڕەنگی ئەو مەرەکەبانەی لە دەرخستنیاندا بەکاردێن، ئەوەی زیاتر گرفتەکە ئاڵۆز دەکات جیاجیایی ئەو کاغەزانەیە بەکاردەهێنرێن، لەگەڵ ئەو هەموو جیاجیایی و گرفتانەی لەبەردەمدان، پێویستە سیستەمەکانی پیت جیاکردنەوەی ڕووناکی (پ.ج.ڕ) زۆر وردو نهێنی بن، ئەگینا بەکارهێنانیان لەڕووی کرداریەوە بێکەڵك دەبێت، ئەو گرفتانە هەموویان ڕووبەڕووی یەکەمین هەوڵدان بۆ پەرەپێدانی سیستەمەکانی (پ.ج.ڕ) بۆ پیتە ئینگلیزییەکان بووەوە، هەرچەندە ژمارەی پیتەکان لە (١٠٠) پیت تێپەڕی نەدەکرد، (٢٦) پیت پیتەکانی ئەلف بێی زمانەکە بوون، (١٠) پیتی دیکەی زیادەو ئەوانی دیکەش هێماکانی ژمارەدان و ڕێنووسی بوون، بەڵام ئەوانە نەبوونە کۆسپ لەبەردەم داڕشتنی سیستەمەکانی (پ.ج.ڕ) کە لە کارەکەیدا پشتی بەبنەماکانی زیرەکی دەستکرد دەبەست، بێگومان هەتا ژمارەی پیتەکانیش زیاد بکات ئەوا پێویستی بەوو سیستمانە زیاتر دەبێت و کاری ئەو سیستمانەش گرانترو ئاڵۆزتر دەبێت، نموونەش بۆ ئەوە زمانی یابانیە، ئەو زمانە ئەلف و بێی نیە وەك زمانی عەرەبی و ئینگلیزی، بەڵکو زمانی یابانی هەروەك زمانی چینیە کە لەو زمانانەدا هەموو شتێکی بەرجەستە یان بیستراو شێوەیەکی دیاریکراوی هەیە کە ئاماژە بۆ ئەو شتە دەکات، بەو شێوازەش دەوترێت (Ideogrammtic) واتە (وێنەیی) بۆ نموونە ژمارەی ئەو شێوانەی کە لە بواری کارکردندا بەکاردێن دەگاتە (٣٠٠٠) شێوە، و ئەوەی کارەکان زیاتر ئاڵۆز دەکات ئەوەیە کە دەقێکی زمانی یابانی چوار جۆر پیتی تێدایە کە بە شێوەی ئاڵۆز دەناسرێن، (٩٠٪)ی ئەو پیتانە بە پیتەکانی (کانجی) دەناسرێن، جۆری دووەمیش بە ناوی (هیراجانا) وە دەناسرێت کە لە ووشە دەربڕیندا بەکاردێت، جۆری سێیەمیش (کاتا کانا)یەو جۆری چوارەمیش ژمارەکانە و هێما بەکارهێنراوەکانی زمانە ئەلف و بێییەکانە، لەگەڵ هەموو ئەو ئاڵۆزی و گرانیەی زمانەکەدا، پسپۆڕانی بواری کۆمپیوتەر توانیویانە سیستەمی (پ.ج..ڕ) بەکاربێنن کە دەتوانێت (٤٠) پیت لە یەك چرکەدا جیابکاتەوە بە ووردی ٩٦٪ تا ٩٩٪، بەڵام ئەو شێوازەشیان بە دڵ نیە بۆیە بە دوای شێوازێکی دیکەدا دەگەڕێن بۆ چارەسەری گرفتەکە.

چارەسەری دەماری:

لە کۆتاییدا پسپۆڕانی بواری کۆمپیوتەر نێچیری خۆیان لە دەماخی مرۆڤدا دیتەوە، مرۆڤ لەناسینەوەی ئەوەی فێری بووە لە پیتەکان هەرچەندە ئەو پیتانە شێوەیان جیاوازبێت یان شێوەیان تێکچووبێت و یان کاڵ بووبنەوە هیچ قورسیەك و گرانیەك نابینێت. لەوەش زیاتر ناسینەوەی ئەو پیتانە زۆر خێرایەو کاتێکی هەست پێکراوی ناوێت، هەر ئەوەندە پیتێك دەخرێتە بەردەم مرۆڤێك دەیناسێتەوە، هەربۆیە پسپۆڕانی کۆمپیوتەر بیر لە داهێنانی سیستەمێکی جیاکردنەوەی ڕووناکی پیتەکان دەکەنەوە، کە لە کارەکەیدا لاسایی‌کاری دەماخی مرۆڤ بکەنەوەو، لە کارەکانیاندا شێوازێك دەگرنەبەر لەوە دەچێت کە لە ناو دەماخدا ڕوودەدات، بێگومان ناتوانن سیستەمێکی وا دروست بکەن کە لە ئاڵۆزیدا بگاتە ئاڵۆزی دەماخ کە لە تۆڕێکی دەماری زۆر ئاڵۆز پێکهاتوە و نزیکەی (١٠٠) بلیۆن دەمارەخانەی تێدایە، ئەو تۆڕە ئاڵۆزەی دەمار بۆتە نموونەی چاولێکراو بۆ دروستکردنی تۆڕی دەماری دەستکردی کەمتر ئاڵۆز بەڵام لە کارەکەیدا لاسایی زۆر لە کارەکانی ئەو تۆڕە دەماریەی دەماخی مرۆڤ دەکاتەوە. بەشێوەیەکی ئاسایی ئەو تۆڕە دەستکردانە لە ژمارەیەکی دیاریکراو لە دەماری دەستکرد پێکدێن کە پێکەوە بەستراون و تۆڕەیەکیان دروستکردووە کە

لـە كارەكـەیدا رۆڵـی تـۆڕەی دەمـاری سروشـتی دەبینیـت! لەلایەكـەوە ڕێگـا بـە گواســتنەوەی نیشــانەكان دەدات لــە دەمارێكەوە بۆ یەكێكی دی، و لە هەمان كاتدا بەگواستنەوەی نیشانەكان دەدات لە دەمارێكەوە بۆ یەكێكی دی، و لە هـەمان كاتدا ئـەو بـڕە ڕێگاپێدراوە دیاریدەكـات كـە پیایدا گـوزەر بكـات، ئـەو بـڕە دیـاریكراوەش بـە (كیـش) دەناسـرێت كـە نرخەكــەی لــە نێــوان ســفرو یــەكی تەواودایــە، دەمــارە دەسـتكردەكانیش لـە كۆمـەڵ یـان چینـی جیاجیـادا ڕیـك دەخرێن، كە هەریەكەیان بە ئەنجامدانی كارێكی دیـاریكراو تایبـەتن، یـەكێك لەوانـە تایبەتـە بـە وەرگرتنـی كارتێكـەرە دەرەكیەكان كـە ئـەویش چینـی هـاتووە (Input layer) و كــاری دەرخســتنی وێنــەی شــیوەیەكە، چینێكـی دیكـە بـە نـاوی چینـی دەرچـوو (Output layer) بۆ دەرخسـتنی ئـەنجامی ئـەوەی تۆڕەكـە پـێی گەیشـتووە. چینــی دیكەش هەیە كە بە چینە ئاراوەكان (idden layers) دەناسرێن، هەموو دەمارەكانی ئەو چینـە بەسـتراوەن بـە دەمارەكـانی هـەردوو چینـی هـاتوو و دەرچـوو، هـەموو پێكـەوە هاوبەشی لە نواندنی زانیاریە هاتووەكان دا دەكەن بۆ نیو تۆڕەكەو چارەسەركردنیشیان. هەر دەمـاریكی دەستكردیش كارەكەی چارەسـەركردنیكی سادەیە هـەروەك دەماری سروشتی، نیشانە هاتووەكان لە دەمارەكانی دیكەوە وەردەگرێت لە ڕێگای ئەو بەندانەی كە پێكیانەوە دەبەستێت و، بەپێی ئەو بڕەی كە كیشی هەر بەندێك لەوانە دیاریدەكات تا لە پاشدا كۆیان بكاتەوە.

بـاری دەمـاریكیش لـە نێـوان هـەلچوون و دامركاویدایـە، ئەوەش بە پێی كۆی كیشی هەموو نیشانە بۆ هاتووەكانی، ئەگەر كۆی ئەونیشانە هاتووانە لە سنوریكی دیـاریكراودا تێپـەڕبوو، ئـەوا دەمارەكـە لـە بـاری هـەلچوونیدا دەبێـت و نیشـانەكانی بۆ هـەموو دەمـارە بەسـتراوەكانی دیكـە لێـوە دەردەچێت، بەلام ئەگەر بەو جۆرە نەبوو ئەوا دەمارەكە لە باری دامركاویدا دەبێت، هەر بەتەنها هەستپێكردنی تۆڕەكە بەكارتێكـەری دەرەكـی كـە لـە ڕێگـای دەمارەكـانی چینـی هـاتووەوە پێیدەگـات، تۆڕەكـە دەچێتـە بـاری هەلچوونیـەوە بەهەمان بڕی هەستپێكردنەكەی، باری هەلچوونەكەش بە پێی ژمارەی دەمار هەلچووەكان و نرخـەكانی كیشـی بـەندەكانی نێـوان دەمارەكـان دیـاریدەكرێت. پسـپۆڕانی كۆمپیوتـەر لــە ڕێگای تۆڕەی دەمارە دەستكردەكانەوە توانیویانە سیستەمی (پ،ج،ر)ی وا دروست بكەن كە لە تواناییدا هەیە (٢٠٠) پیتی یابانی لەیەك چركـەدا جیا بكاتـەوە بـە ووردیـەك زیـاتر لـە (٩٩٪)، ئیتر بەو جۆرە دەماخی مرۆڤ دەبیتە پیشـەنگ بـۆ دروستكردنی ئەو جۆرە سیسـتەمانە كـە تواناییـەكانیان لـە سەروو بۆچوونـی مرۆڤـەوە بیت! بـەلاّم چـۆن ئـەو تواناییـە زۆرەیان هاوریّ لەگەڵ ووردیەكی زۆر دا بۆ دابین دەبیت؟.

وەلاّمی پرسیارەكەش لە تەنها ووشەیەكدایە كە ئەویش (فیركردنە).

چارەســەری هــەر گرفتیــك لــە ڕیگــای سیســتەمی كۆمپیوتــەری ئاســاییەوە، پیویستی بە راڤەیەكی زۆر ووردو لۆژیكی هەنگاوەكانی ئەو چارەسەركردنەیە، واتە بە مانایەكی دی (چارەسەریكی خوارزمی) كەسیسـتەمەكە ئـەو چارەسـەرە بـەجێ دەهینیــت پــاش ئــەوەی بەرنامــەریژ دەكرێت، واتـە نووسـینی بـە یـەكێك لـەو زمانانــەی كــە كۆمپیوتەرەكــە لییــان تیدەگـات و بـە زمانـەكانی كۆمپیوتـەر دەناسرین. بـەلاّم كارەكـە جیـاواز دەبیـت بـە گویـرەی تـۆڕە دەماریە دەستكردەكان، ئەو تۆرانە بەرنامەریژ ناكرین، بەلكو فیردەكرین و رادەهینـرین لەسـەر ئـەوەی داواكـراوە لییـان كـە ئــەنجامی بــدەن، ئیــتر داواكراوەكــە جیاكردنــەوەی پیتــە نوسراوەكان بیت، ناسینەوەی دەنگیك بیت، پۆلین كـردن و جیاكردنەوەی چەند شیوەیەك بیت، یان دیاریكردنی هەلـەی ئامیرێك و یان نەخۆشیەكی مرۆڤ بیت، فیركردنی تۆڕەكەش هـەروەك فـیركردنی منـدالاّن وایـە، بـە نموونـەوە هینانــەوە، بۆئـەوەی تۆڕەكە شیوەی شتیك بناسیتەوە، پیویسـت بـەوە ناكات راڤەیەكی ووردی ئەو شتەی بدریتێ، یان شیوازیكی لۆژیكی پیوەر دابنریت بۆ جیاكردنەوەی ئەو شتە، هەروەك لە تـەكنیكی زیرەكـی دەسـتكردی ئاسـاییدا پـەیرەو دەكریـت، بەلكو هەندیك نموونەی ئەو شتە لە بەردەم تۆڕەكەدا نمـایش دەكرێت، بۆئـەوەی تۆڕەكە خـۆی (كیش)ی بەندەكانی نێوان دەمارەكـان ڕیك بخات بە جۆریك نواندنیكی نـاوەكی بۆ ئـەو شیوەیە لەلای تۆڕەكە دروست ببیت كە لـە كـاتی پیویسـت دا

ئەو شێوەیە لێ بدرێتەوە یان بگێردرێتەوە. ڕێگاکانی فێرکردنی تۆڕە دەماریە دەستکردەکانیش بۆ دوو جۆری سەرەکی پۆلێن دەکرێن، کە ئەوانیش: یەکەمیان (فێرکردنی ئاراستەکراو super uised learing) کە لەم ڕێگایەدا پێویستە نموونە هەبێت بۆ ئەنجامەکانی ئەوەی داواکراوە لە تۆڕەکە ئەنجامی بدات، لەگەڵ هاتووەکان کە داواکراوە لە تۆڕەکەدا بیان ناسێتەوە.

جۆری دووەمیش (فێرکردنی خۆیی super uised learing)

کە لەم ڕێگایەدا تەنها هاتووەکان دەخرێنە نێو تۆڕەکەو پێویستە تۆڕەکە خۆی فێری جیاکردنەوەی شتەکان ببێت بەبێ بەکارهێنانی هیچ نموونەیەکی شیکارکراو.

یەکێك لە بڵاوترینی ئەو شێوازانەی کە لە ڕێگای (فێرکردنی ئاڕاستەکراودا) بەکاردێت بەناوی (بڵاوبوونەوەی هەڵەی گەڕاوە Back-error propagation) کە لەو شێوازەدا دووگروپ لە مادەی ڕاهێنەر بەکاردەهێنرێن، گروپی یەکەمیان بریتیە لە نموونەی جۆراوجۆر بۆ ئەو شێوەیەی کە داواکراوە کە تۆڕەکە بیناسێتەوە، ئیتر لەم گروپەدا هەموو شێوە جیاجیاو سیفەتەکانی ئەو شێوەیە وەك قەبارەو جۆری نوسین و ڕەنگ و هی دیکە دەگرێتەوە. بەڵام گروپی دووەم ئەنجامەکانی ناسینەوەی داواکراوەکە دەبێت. کرداری فێرکردنەکەش لەوەوە دەست پێدەکات کە نمایشی یەکێك لە شێوە جیاجیاکانی نموونە داواکراوەکە دەکرێت لە بەردەم تۆڕەکەدا ئەویش بە ڕێکخستنی (کێش)ی بەندەکانی نێوان دەمارەکانی نمونەکە وەردەگرێت و هەستی پێدەکات و لە ئەنجامی ئەو هەستپێکردنە ئەنجامێکی دەرچوو لە تۆڕەکەوە دەبێت کە بەراورد دەکرێت لەگەڵ ئەنجامە ئامادەکراوەکاندا، ئینجا لسەر بناغەی جیاوازی نێوان ئەنجامە کرداری و ئامادەکراوەکاندا جارێکی دیکە تۆڕەکە کێشی بەندەکانی خۆی ڕێکدەخاتەوە تا جیاوازیەکە کەمتر بکرێت، ئیتر بەو جۆرە ئەو کارە بەردەوام دەبێت تا جیاوازیەکان نامێنن یان لەو پەڕی کەمیدا دەبن.

بەو شێوەیە ئاسۆیەکی ڕوون و فراوان لە بەردەم پسپۆڕانی کۆمپیوتەردا دەکرێتەوە کە دەماخی مرۆڤ و دەمارەکانی تۆڕە ئاڵۆزەکەی دەبنە مامۆستاو چاولێکراو و لاسایی کراوە تا ئەو کاتەیکۆمپیوتەری بایۆلۆژی دروست دەکرێت.

Internet

کەشتیوانەکانی فەزا ئەستێرەیەك لە ئاسماندا دروست دەکەن

خۆئامادەکردن بۆ ڕووناك کردنەوەی فەزای دوەلی بەهۆی پڵیتە پاترییە زۆر گەورەکانەوە تاکو ببنە پرشنگدارترین ئەستێرە لە ئاسمانی زەویدا.

مۆسکۆ/ لە (ئەدوارد بوزیریف)ەوە

وا چاوەڕوان دەکرێت کە لە کۆتایی ساڵی ٢٠٠٣دا گۆڕانکارییەکی مەزن لە تواناو کارەکانی وێستگەی فەزای دەولی بەدی بکرێت کە بە شێوەیەکی سەرەکی هەریەك لە وولاتە یەکگرتووەکان و ڕوسیا لە دروستکردن و بەڕێوەبردینیدا بەشدارن، و لەم کاتەی ئێستادا ئەم پڕۆژەیە بەگرنگترین پڕۆژەی مرۆڤایەتی لە بۆشایی ئاسماندا لە قەڵەم دەدرێت و وا چاوەڕوان دەکرێت کە ببێتە خاڵی دەست پێ کردنی چونە سەر هەسارەکانی دیکەی وەك مەریخ و ناوەندێك بێت بۆ هەموو ئەو خوێندن و توێژینەوانەی کە پەیوەندییان بە بۆشایی ئاسمانەوە هەبێت و سەرچاوەیەك لە دەزگای (روس ئافیا کۆموس)ی فەزایی ڕایگەیاند کە لە ساڵی ٢٠٠٣دا لەلایەن پێنج دەوڵەتەوە بڕیاردراوە کە ٤٠ زانای فەلەکی لە وێستگەی فەزای دەولی دا خەریکی کارەکانیان دەبن.

و بەپێی (بەرنامەی بابەت) لە ساڵی ٢٠٠٣ دا لە هەمان وێستگەدا سێ نێرراوی بنچینەیی لە شەشەمەوە بۆ هەشتەم کە پێك هاتووە لە سێ کەشتیوانی فەزا کە هەریەکە لە روسیا و دەوڵەتە یەکگرتوەکان پێك هاتبوون تیایدا کاربکەن. و هەرەیەکە لەو نێرراوانە نزیکەی چوار مانگ لەسەر وێستگەکە کاربکەن. هەروەها کەشتیوانی فەزایی وەڵاتە بەشداربووەکان هەڵ دەستن بە دروستکردنی وێستگەکە ئەویش بە سەردانی وێستگەکە لە چەند ماوەیەکی کورت دا وەك هەفتەی جارێك یان مانگی جارێك سەردەدەن.

ئەم کۆمەڵە کەشتیوانە بە هۆی پێنج کەشتی ئاسمانی ئەمریکی و دوو کەشتی روسی لە جۆری (سویوزت م[1]) دەتوانن بگەنە وێستگەکە. هەروەها کەشتیوانەکان ٢٤ کەرەت دەردەچن بەرەو بۆشایی ئاسمان بۆئەوەی بتوانن ڕوکاری وێستگەکە بە تەواوی ئامادەبکەن و گشت پڵیتە پاترییە خۆرییەکان بەیەکەوە بنێن کە ڕووبەرەکەی هێندەی ڕووبەری یاریگەیەکی سەر ڕووی زەوی دەبێت.

و دوای کۆتایی هێنان بەم کارانە وێستگەکە دەبێتە پرشنگدارترین ئەستێرە لە ئاسمانی زەوی دا، و ئەم کارە ووزەی کارەبایی پێویست بۆ بەڕێوەبردنی وێستگەکە دابین دەکات و بەهۆیەوە دەتوانرێت هەموو تاقیکردنەوە زانستییەکان بەشێوەیەکی تەواوەتی لەسەر وێستگەکە ئەنجام بدرێت. و ئێستا بەشێوەیەکی هەمیشەیی نێرراوی شەشەم لەسەر وێستگەکەن کە لە سەرۆکی دەستەی روسی نیکۆلای بۆ دارین و هەردوو کەشتیوانی ئەمریکی کینیت باو رسوکس و (دونالد پیتت پێك هاتووە. و خەریکی خۆئامادەکردنن کە لە مانگی ئازاری ساڵی داهاتوودا شوێنەکەیان چۆڵ بکەن بۆ نێرراوی حەوتەم کە بەهۆی کەشتی ئەتلەنتیسەوە دەگاتە سەر وێستگەکە. و دەستەی ئەم نێرراوەش پێك هاتووە لە هەردوو کەشتیوانی فەزایی روسی یوری مالنتشینکو و ئەلەکسندەر کالیری و کەشتیوانی فەزای ئەمریکی کەئەدلەرە.

کامەران عەلی Internet

گفتوگۆیەك لەگەڵ دایکاندا

نیاز محەمەد
پەیمانگای تەکنۆلۆژی - کۆیە

پێشەکی:

سەرەتا حەزدەکەم باس لەوە بکەم ئەم بابەتە بۆ ناونرا گفتوگۆ لەگەڵ دایکاندا، ئایا تەنها ئەوان پێویستیان بەم زانیاریانە هەیە؟ .. لەوەڵامدا ئەڵێین بێگومان نەخێر، بەڵام هەموو کۆمەڵگا لەسەر دەستی ئەوان پەروەردە دەکرێن بۆیە ئەگەر وەڵامی پرسیارەکانی ئەوانمان دابێتەوە ئەوا منداڵییەکی تەندروستمان بۆ کۆرپەکانمان دروست کردووە. هەروەك بناغەیەکمان داناوە کە منداڵەکانمان و گەنجەکانمان لە لایەنی تەندروستییەوە پێویستیان بە چ زانیاریەك بێت لە جیاتی ئەوەی روو لە سەرچاوەی نادروست و نازانیاری بکەن دایکان وەڵامیان دەدەنەوە. بۆیە هیوامان وایە هەردایکێك کاتێکی زۆر کورت بۆ چاو خشاندنەوە بەم چەند دێرەدا دابنێت.

ئەمە لە بارەی ناوی بابەتەکەوە بەڵام هاندەری سەرەکی لە نوسینی ئەم چەند دێرە نەبوونی سەرچاوەیەکە کە دایکان لە کاتی پێویستدا بگەڕێنەوە سەری، بێگومان کتێب و سەرچاوە پزیشکییەکان زۆرن بەڵام گەورەیی قەبارەی سەرچاوەکان هەروەها لەبەرئەوەی زۆربەیان بە زمانی عەرەبین یان زۆر جار ئەو شێوازە زانستیەی کە پێی نوسراون وا دەکات دایکان کەمێك دوورەپەرێز بن لێیان، بۆیە هەوڵدراوە زۆر بە شێوازێکی سادەو کورت زانیاریەکان بنوسرێتەوە چونکە بە دڵنیاییەوە دایکان کاتیان زۆر کەمە.

هەروەها لە شێوازی پرسیارو وەڵامدا نوسراوە بۆ ئەوەی ئەگەر هەر هۆکارێك بوە هۆی پچڕانی دایکەکە دواتر بە ئاسانی بگەڕێتەوە سەری، یاخود تەنها لە کاتێکدا کە پرسیارێکی هەیە بە دوای پرسیارەکەیدا بگەڕێ و وەڵامەکەی

دەستکەوێت. لەگەڵ هیوای ئەوەی ئەم بابەتە ئامانجی خۆی بپێکی و ئەم زانیاریە کەمانە بەڵام بەسودانە بگات بە هەموو دایك و ژنێك، لەگەڵ هیوای تەندروستی و لەش ساغیش بۆ هەموو منداڵە چاوگەشەکانیان و خێزانەکانیان.

بابەتەکەش لە دووبەش پێکدێت:

بەشی یەکەم/ گرنگیدان بە تەندروستی دایکی سکپڕ، پاشان تەندروستی منداڵ تاکو لەلایەنی تەندروستیەوە گەشە دەکات.

بەشی دووەم/ گرنگی دانە بە لایەنی دەرونیو، چونیەتی پەروەردەکردنی کەسێتی منداڵان چ لە منداڵی و چ لە هەرزەکاریدا.

***ئایا ژن چ کاتێك ئامادەیەو باشە بۆ سکپڕبوونی؟**

و / ئەوەی ئاشکرایە منداڵبوون یەکێکە لەو پرۆسە سروشتی و گرنگانەی کە پاش پێشکەوتنی زانست و زانیاریەکان و لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی زۆر ئێستا کاربۆ ئەوە دەکرێت کە دوای هەموو پرۆسەیەکی منداڵبوون تەندروستی دایك زۆر بە باشی بمێنێتەوە، واتە زیانی لێ نەکەوێت، هەروەك تەندروستی کۆرپەکەش دەبێت لە باشترین ئاستدا بێت، بۆیە دایکان ئامۆژگاری دەکرێن کە :

١-پێش تەمەنی (١٨) ساڵ بە هیچ جۆرێك منداڵیان نەبێت، چونکە لەشیان و پێکهاتەی هۆرمۆنەکانی لە ژیان بە تەواوی گەشەی نەکردووەو ئامادە نییە بۆ منداڵبوون، ئەگەر لەم تەمەنەدا منداڵیان ببێت زیانێکی زۆر لە لەشی دایکەکە دەکەوێت.

٢-دوای تەمەنی (٣٥) ساڵیش بەهیچ جۆرێك نابێت ژن منداڵی ببێت چونکە لەش ئەو توانایەی پێ نامێنێت و منداڵبوون لەم تەمەنەدا زیانێکی زۆری پێ دەگەیەنێت، هەروەك تەندروستی منداڵەکانیش باش نابێت، بە پێچەوانەوە زۆربەی ئەو منداڵانەی دایکیان لە سەرو (٣٥) ساڵیەوەن منداڵێکی دواکەوتوو دەردەچن.

٣-پێویستە لە نێوان سککردن و سك کردنێکی دیدا لە دوو ساڵ کەمتر نەبێت چونکە دوای دووساڵ دایك باری تەندروستی لەشی دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی خۆی و ئامادەیە بۆ پرۆسەیەکی دی لەوجۆرە لە یادمان نەچێت هەموو کرداری لە بار چونێکیش وەکو منداڵبوون وایە بۆیە پێویستە دایك ڕەچاوی ئەو خاڵە بکات.

***دایك چی بکات ئەگەر بیەوێت خۆی ئامادە بکات بۆ منداڵبوون؟**

و/ لە سەرەتادا کە دایك بریاری منداڵبوون دەدات پێویستە سەردانی پزیشك بکات، تا دڵنیابێت لەوەی سەرجەم کۆئەندامەکانی زاوزێی ساغەو ئامادەیە بۆ منداڵبوون، هەروەها بۆئەوەی هەر کێشەیەکیش هەبوو بتوانرێت چارەسەر بکرێت.

***دایك چۆن لە کاتی سکپڕیدا ڕەفتار و هەڵسوکەوت بکات؟**

و / لە ڕاستیدا ئەوەی زۆر گرنگە بزانرێت ئەوەیە دایکی سکپڕ نەخۆش نییە، کە پێی دەڵێن سەردانی پزیشك بکات و زۆرجار دەرمانی بۆ دەنوسرێت، لەبەر ئەوە نییە کە نەخۆشە، بەڵکو بۆ ئەوەی نەخۆی و نە کۆرپەکەی نەخۆش نەکەون، بۆیە دەڵێین دایکی سك پڕ دەتوانێت بە ئارەزووی خۆی هەڵسوکەوت بکات جگە لەو هەڵسوکەوتانەی کە لە کاتی ئاسایشدا ناتوانێت بیانکات یاخود ئازاری دەدەن.

***دایکی سك پڕ زۆر جار دەترسێت، هۆکاری ئەو ترسە چییە؟**

و/ بێگومان ئەمە یەکێکە لە حاڵەتە زۆر خراپەکان کە لەلای ئێمە دەبینرێت.

ترسی دایکی سك پڕ دوو هۆکاری هەیە:

هۆکاری یەکەم/ لە کیسدانی کۆرپەکەی یاخود بە ناتەواوی دروستبوونی کۆرپەکەی.

هۆکاری دووەم/ لە کاتی نزیکبوونەوەی لە دایکبوونیشدا دایك ترسەکانی دەگۆڕێت بۆ ئەوەی ئایا خۆی یاخود کۆرپەکەی بەسەلامەتی ڕزگاریان دەبێت.

پێویستە سەرجەم دایکان ئەوە بزانن لە سەرەتای سك کردندا پێویستە پێشوەخت لە لایەنی دەروونیەوە خۆیان بە تەواوی ئامادە کردبێت و بەدرێژایی کاتی سك پڕبوونیش خۆیان ئامادە بکەن بۆ پرۆسەی منداڵبوون، ئەمانەش بە گفتوگۆ لەگەڵ خۆی و پاشان لەگەڵ کۆرپەکەیی و بڕواهێنانی تەواو بە خۆی و کۆرپەکەی و هەروەها ئەو پزیشکەی کە سەرپەرشتی پرۆسەکە دەکات، ئەمەش بۆ دڵنیابونی و ڕزگاربوونی لەو ترسەی کە هەیەتی. جگە لەم ترسانە هەندێك جار دایکان ترسی دیشیان لادروست دەبێت، وەك ترسان لەو گۆڕانکاریانەی لە باری لەش و لاریاندا ڕوودەدات و ترسان لە گۆڕانی ڕەنگی پێستیان و ترسان لە دەستدانی ئەو جوانیەی کە هەیانە، هەروەك هەندێك لە دایکان لە دایکایەتیەکە دەترسن، ئایا چۆن بتوانن کۆرپەکەیان بە باشترین شێوە پەروەردە بکەن؟...

بێگومان بۆ کەمکردنەوەی ئەم هەموو ترسانە پێویستە لێرە هاوسەرەکانیان هاوکاریان بکەن بۆ ئەوەی هەست بە تەنهایی نەکەن.

هەروەها گرنگە کە هاوسەر بەشداری بکات لە هەموو خۆ ئامادەکردنەکاندا بۆ پێشوازیکردن لەو کۆرپەیەی بەڕێوەیە، چونکە بێگومان باوکیش پێویستی بەوەیە کە لەلایەنی دەرونیەوە خۆی ئامادە بکات، چونکە ئێستا سەردەم سەردەمی ئەوەیە کە باوکیش بیر لە سۆزی نێوان خۆیان و کۆرپەکانیان بکەنەوە، هاتنی منداڵ تەنها ئەرك و کاری زیاتر نەگەیەنێت بۆ باوك و ئیتر هێی دی.

جگە لەوە خوشك و براکانی هەر دوولا دەتوانن هاوکاری هاوسەرەکان بکەن بە تایبەتی ئەم ئەرکانە کاتێك زۆر گران دەبێت گەر بێت و یەکەم منداڵی خێزانێکی خنجیلانە بێت، بۆیە هاوکاری هەموو لایەك سەرکەوتنی پرۆسەکە دەگەیەنێت.

***ئایا ئەو ترسە زیانی هەیە؟**

و/ بێگومان زیان لە دایك و کۆرپەلەش دەدات، چونکە دایکەکە لە چ بارێکی دەرونیدا بێت کۆرپەکەش لە هەمان باردا دەبێت، ئەم ترسە زۆرەش پرۆسەی گەشەکردنی کۆرپەکە دوا دەخات.

***دایك پێویستە لە کاتی سك پریدا چی بخوات؟**

و/ لە ڕاستیدا ئەگەر دایك لە سەرەتادا خواردنی تەندروستی بخوات بۆ ژیانی ڕۆژانەی خۆی ئەوا لەکاتی سك پریدا دەتوانیت کە میك برەکەی زیاد بکات.

خۆراکی تەندروست مەبەستمان لەو خۆراکانەیە کە هەموو ڕەگەزە بنەڕەتیەکانی خواردنی تیدابیت وەك (پرۆتین، کاربۆهیدەرت، چەوری، ڤیتامین، کانزاکان)

بەشیوەیەکی ئاسایی پیویستە مرۆڤ ڕۆژانە ریژەیەکی دیاریکراو لەم ڕەگەزانە وەربگریت بۆ نمونە پرۆتین و شەکر لە زۆربەی ئەو خۆراکانەدا هەیە کە ئیمە ڕۆژانە دەیانخۆین بەلام ئەوانەی ئیمە گرنگیان پی نادەین (کانزاکان و ڤیتامینەکان)ن کە پیویستە ئەمانیش ڕۆژانە وەربگیرین بە تایبەتی بۆ دایکی سك پر.

***چۆن بزانین ئەو ڕەگەزانە لە چ خۆراکیکدا هەن؟**

و/ پرۆتین لە سەرچاوەکانی وەك (گۆشت بە هەموو شیوەکانیەوە، نیسك، پاقلە، قارچك .. هتد)

نیشاستە لەسەرچاوەکانی وەك (گەنم، جۆ، برنج، نان ...هتد)

ڤیتامینەکان لە هەموو جۆرە سەوزەو میوەیەکدا هەن.

کانزاکان لە (سەوزەو میوەو و هیلکەو ...هتد)دا هەن، بۆیە پیویستە ڕۆژانە دایکان تیکەلاویکی ئەو خۆراکانە بخۆن.

***ئایا وەرزش گرنگە بۆ دایکان؟**

و/ ئەگەر بلیین وەرزش بە مانای وەرزش زیادەڕۆییە چونکە ئیمە خەلکە ئاساییەکانیشمان بەریك و پیکی وەرزش ناکەن، بەلام بیگومان جولان زۆر باشە بە تایبەتی ئەو جولەیەی کە زیاتر ماسولکەکانی سکی تیادا دەجولیت بۆئەوەی لە ئەنجامی ئەو پەستان و نەجولانەدا سست نەبن بە جۆریك کە لە کاتی مندالبوندا دایك بە ئاسانی مندالەکەی نەبیت. بۆیە گرنگە دایکی سك پر زۆر هەلسوکەوت بکات بەلام ئەو هەلسوکەوتانەی کە زیان بە خۆی و کۆرپەکەی نەگەیەنیت. ڕێ ڕۆیشتن باشترین ئامۆژگاریە بۆ دایکی سك پر، هەروەك جیبەجیکردنی کاری ناومال جگە لە هەلگرتنی

شتی قورس هیچ زیانی نییە بەڵكو دایك ڕزگار دەكات لەو قەڵەویەی كە دوچاری دەبێت كە زۆر خراپە.

***ئایا دایك و كۆرپەكە هێشتا لە سكی دایكیایەتی دەتوانن گفتوگۆ بكەن؟**

و/ هەروەك دەزانن دایك و كۆرپە پێكەوە بە ستراون بۆیە دایكەكە دەتوانێت ڕۆژانە بچێتە شوێنێكی چۆڵ و دەست بخاتە سەر سكی و بەخەیاڵكردنەوەیەكی قوڵ دەتوانێت بگاتە ئەوەی لە كۆرپەكەی نزیك ببێتەوەو هەستی پێ بكات و نازی بگرێت، بەڵام ئەمە تەنها بۆ نزیكبونەوەیە لە نێوان دایك و منداڵەكە لەلایەنی دەرونی و جوڵانی سۆزی دایكەكەیە.

***ئایا باشترین منداڵبون كامەیە؟**

و/ بێگومان منداڵبونی سروشتییە، بەڵام ئەگەر سروشتیش بێت باشتر وایە لە نەخۆشخانەكاندا بێت، لە ژێر چاودێری پزیشكدا بێت، چونكە بەم جۆرە ئەگەرە خراپەكان كەمتر دەبنەوە لەسەر ژیانی كۆرپەو دایكیش.

***باشترین ڕێنمایی بۆ دایكان چیە؟**

و/ پێویستە دایك گرنگی بەخۆی بدات بەمەش تەندروستی خۆی و كۆرپەكەی بە باشی دەپارێزێت، واتە خۆی پشتگوێ نەخات تا دووچاری كەمخوێنی نەبێت، پاشان بەداوو دەرمان خۆ چاك بكاتەوە، یان بە خوێن تێكردن، هەروەها چەندین نمونەی دی بۆیە دایك دەبێت بزانێت هەر لە سەرەتاوە چی دەخوات و چۆن دەیخوات، چۆن دەجوڵێت ئەگەر وابكات خۆی و كۆرپەكەی باشترین تەندروستیان دەبێت.

***دوای منداڵبون دایك چی بۆكۆرپەكەی بكات؟**

و/ لە سەرەتادا پێویستە یەكسەر و پێش فرێدانی وێڵاش كۆرپەكە بخرێتە سەر سكی دایكی و شیری خۆی بداتێ بەمەش.

١-دایك و كۆرپە سۆزێك لە نێوانیاندا دروست دەبێت.

٢-دایكەكە یەكسەر وێڵاشەكە بێ كێشە فڕێ دەدات.

٣-وورگی دایكەكە گرژ دەبێتەوەو ئەگەری خوێنبەربوون كەمتر دەبێتەوە.

***دایك چیبدات بە كۆرپەكەی؟**

و/ شیری خۆی، شیری خۆی، شیری خۆی بە هیچ جۆرێك شتێكی دی نییە جێگەی بگرێتەوە تەنها لەم كاتانەدا نەبێت.

١-دایكەكە گۆی مەمكی تەخت بێت.

٢-منداڵەكە كێشەیەك لە دەم و مەڵاشویدا هەبێت.

٣-دایك نەخۆشیەكی ترسناكی هەبێت و ئەگەری گواستنەوەی هەبێت بۆ كۆرپەكە.

٤-دایك نەخۆشی دەرونی هەبێت و نەتوانێت شیر بدات بە كۆرپەكەی.

٥-لە دەستدانی دایك لە كاتی منداڵبوندا.

***بۆچی شیری دایك ئەوەندە گرنگە؟**

و/ چونكە:

١-ئەو خانە بەرگریانەی تێدایە كە كۆرپەكە لە سەرەتادا لێی بێ بەشە چونكە تێكەڵاوی ژینگە نەبوەو كۆئەندامی بەرگری كاری نەكردووە.

٢-هەموو ئەو ڕەگەزانەی تیایدایە كە كۆرپەكە پێویستی و هەردایكێكیش شیرەكەی تایبەتە بە كۆرپەكەی خۆی.

٣-پاك و خاوێنە.

٤-ئامادەكراوەو كەی كۆرپەكە داوای كرد دەیدرێتێ.

٥-ئەگەر ژنان بیانەوێت یارمەتی باری دارایی هاوسەرەكانیان بدەن ئەمە باشترین ڕێگەیە.

***هەندێك دایك دەڵێت شیرمان نیە یاخود كەمە ئەمە چۆنە؟**

و/ ئەوەی ئەو دایكانە نایزانن ئەوەیە كە شیرو دروست نەبووەو لەبەرمیلدا هەڵگیرابێت و كەی ویستی بیدات بە منداڵەكەی بەڵكو لە كاتی شیردان بە كۆرپەكەی بە جوڵانی سۆز لە نێوان دایك و كۆرپە شیرەكە دروست دەبێت.

ئەو دایكانە یان سۆزیان بۆ كۆرپەكانیان كەمە یاخود بروایان بەشیر پێدانەكەی خۆیان نییە، یاخود لە كاتی شیردان بەكۆرپەكانیان مێشكیان قاڵەو و بیر لەشتی دی دەكەنەوە، لەبەرئەوە دەڵێین پێویستە لە كاتی شیرداندا چۆن كۆرپە تەنها دایكی دەبینێت و چاوی پیا هەڵدەبڕێت دەبێت دایكیش تەنها كۆرپەكەی لە خەیاڵدا بێت و هیچی دی. دەبێت كاتی شیردان پشووبێت بۆ دایك و بۆ كۆرپەكەش.

***ئایا دروستبوونی منداڵ تا چ ڕادەیەك گۆڕانكاری لە ناوماڵداو دروست دەكات؟**

و/ بێگومان گۆڕانكاری بنەڕەتی دروست دەكات بە تایبەتی ئەگەر یەكەم خێزانی منداڵەكەبێت، دایك و باوك یەكەمجارە هەستی دایك و باوكایەتی پیادە دەكەن، بێگومان خاڵ و پورو مام نەنك و با پیرەش بە هەمان شێوە، ئەمە جگە

لە نەمانی هێمنی و زیادبوونی ئەرك و بەر پرسیارێتی هەریەك لە ئەندامانی خێزانەکە.

***هەندێك جار دایك باردۆخی دوای منداڵبوون بەلایەوە سەیرە، هۆی ئەوە چییە؟**

و/ ئەوەی کە پێویستە گشت لایەك بیزانن ئەوەیە هەموو ژنێك دوای تەواوبوونی پرۆسەی منداڵبوون بەهۆی ئەو گۆڕانکاریانەی بەسەر لەش و دەروونیدادێن بە ئاسانی دووچاری خەمۆکی دەبن، بێگومان تووشبوون بە خەمۆکی زۆر ئاسانە بەڵام ئەوەی گرانە ڕزگار بوو نە لێی، بۆیە دەبێت هەموو ئەندامانی خێزان بە تایبەتی هاوسەرەکانیان هاوکاریان بکەن تاکو ڕزگاریان دەبێت لەو خەمۆکیە، لە ڕاستیدا هەموویان دووچاری خەمۆکی دەبین بۆ نمونە دوایمردنی کەسە نزیکەکانمان، یاخود دوای سەرنەکەوتن لە هەر هەنگاوێك کە دەمانەوێت لە ژیانماندا ببینین، بەڵام ئەم خەمۆکیانە پاش ماوەیەك نامێنن و دەڕۆن، بەڵام لای ئەو کەسانەی کە بارودۆخی دواتر هاوکاریان ناکات بۆ ڕزگار بوون لەو خەمۆکیە، دوچاری خەمۆکی درێژخایەن دەبن، کە ئەمەش ئاکامی زۆر خراپی دەبێت لە داهاتوودا، بۆیە پێویستە هەوڵ بدرێت دایکەکە لەو بارودۆخە زوو ڕزگار بکرێت.

***ئایا منداڵەکانمان بخەینە بێشکەوە تەنها لە بەرخاتری دایك و خەسومان؟**

و/ لێرەدا دەتوانین پرسیارێك بکەین، ئایا ئەو دایکانە ئەو جل و بەرگانە لەبەر دەکەن کە دایك و خەسویان لەبەریاندایە؟ ئایا ئەو ناو ماڵانەیان هەیە کە ئەوان هەیانە؟ بێگومان نەخێر. ئەی بۆچی لەمەدا بە قسەیان دەکەن.

بێگومان بێشکە لە سەردەمێکدا دایکان لە دەشتودەر بون و توانای چاودێری کۆرپەکانیان نەبوەو نەیانتوانیوە لە مێش و مەگەزو مێروو هەموو شتەکانی دی بیانپارێزن بێشکە باشترین ڕێگەبووە بۆ پاراستنیان بەڵام دایکانی ئێستا بارودۆخەکانیان زۆر گۆڕاوە، لەسەر زیانەکانی بێشکە تەنها یەك نمونە دێنینەوە، نەخۆشی دەرچونی کلۆکی منداڵ کە یەکێکە لەو نەخۆشیانەی هەتا هەتایە کۆرپەکەت بە دەستیەوە دەناڵێنێت تەنها لەناو کوردو هندیەکاندا هەیە چونکە تەنها ئێمەو ئەوان بێشکە و قوماتمان هەیە، ئەمە جگە لە زیانەکانی لەباری دەروونی کۆرپەکە، بۆیە ئامۆژگاری دایکان دەکەین کە منداڵەکانیان نەخەنە بێشکەوە.

گریانی منداڵ هۆکاری چییە؟

و/ دوو جۆر گریان هەیە گریانێك کە منداڵەکە بە دەست نەخۆشیەوە دەناڵێنێت کە ئەمە پێویستی بە بینینی پزیشك هەیە، گریانێکی دی ئەوەیە منداڵ لە بێزاری و کۆبونەوەی وزەیەکی زۆر لە لەشیدا دەگری.

پێویستە دایك ڕۆژانە چەند ژەم خۆراك دەدات بە کۆرپەکەی بەو شێوەیە هەوڵ بدات بە تایبەتی لە مانگەکانی دوای چوار مانگیەوە جوڵەو وەرزش و گەمە بە کۆرپەکەی بکات چونکە کۆبوونەوەی وزەی زۆرو نەجوڵان منداڵ ناچار دەکات بەگریان و بێتاقەتی دەری بڕێت.

***ئایا منداڵ نابێت نەخۆشکەوێت؟**

و/بێگومان منداڵ هەر نەخۆش دەکەوێت بەڵام ئەوەی کە پێویستە بکرێت هەوڵدانە بۆ کەمکردنەوەی ئەو نەخۆشیانە. هەروەها دایك دەبێت بزانێت نەخۆشی دوو جۆە جۆرێکیان ئەو نەخۆشیانەیە کە بەهۆی هەڵەو ڕەفتاری ڕۆژانەوە دووچاری خۆمان یان منداڵەکانمان دەبێت بۆ نموونە (ئێسك شکان، یان لە جێچون، یان سوتان یاخود برانی بە شێك لە بەشکان یاخود ئەو نەخۆشیانەی کە دووچاری منداڵ دەبن لە ئەنجامی بە هەڵە خۆراکپێدانی بۆ نمونە ئێسکە نەرمە یان تێکچوونی کاری گەدە، هەندێك جار جۆرێك لە سکچون، ئەسکەرپوت ..هتد) بۆیە پێویستە دایك بزانێت چۆن خۆراك بە کۆرپەکەی دەدات.

جۆری دووەم لە نەخۆشیەکان ئەو نەخۆشیانەن کە لە ئەنجامی دووچاربوون بە (میکرۆب)ەکان دووچارمان دەبێت کە ئەوانیش چوار جۆرن (بەکتریا، ڤایرۆس، کەڕو، مشەخۆرەکان) ئەمانەش بێگومان لە چەند ڕێگایەکەوە دەچنە ناو لەشەوە، یان لە ڕێگەی دەمەوە، ئەمەش یا لە ڕێگەی خواردن، یاخود دەستبردن بۆ ناودەم، کە منداڵ زیاتر دەیکات، یاخود نەشۆردنی دەست و پلی منداڵ دوای یاریکردن و پێش نانخواردن، یاخود لە ڕێیبوونی برین لە شوێنێکی منداڵەکەدا، بەمەش ئەگەر دانەپۆشرێت و پاك ڕانەگیرێت بێگومان بە ئاسانی میکرۆبی دەچێتە سەر.

لەبەرئەوەی هۆکاری کۆمەڵێك نەخۆشی ڤایرۆسە دایکان دەتوانن لە ڕێگەی کوتان بە شێوەی خشتە دانراوەکانی خۆی

منداڵەکانیانی لێ بپارێزن. ئەگەر دایك ئەم خاڵانە بزانێت ئەوا دەتوانێــت کــارێك بکــات کــەمترین نەخۆشـــی دووچـــاری منداڵەکەی ببێت.

***ئەگەر ئەمانە بکرێت ئیتر منداڵ نەخۆش ناکەوێت؟**

و/ بێگومان وانییە، منـداڵ وەك ووتمـان لەبەرئـەوەی تـازە هاتۆتــە ئــەم ژینگەیــەوە، هیــچ جــۆرە بەرگرییـــەکی نییـــە، دووچاری نەخۆشی دەبێت، چونکە خانەی بەرگری لە ڕێگەی شــیرەوە لـــە دایکیـــەوە وەردەگرێــت و منداڵەکــەش خــۆی تیکەڵاوی کەمە لەگەڵ ژینگە، گەربێت و لـە مـاچ و هەناسـە بەسـەرا چوونـی گـەورەکان بپارێزرێت، بـە تایبـەتی خـەڵکانی دەرەوەی خێزانەکەی.

هــەندێك جـار منـداڵان بــە تایبــەتی لــە ســاڵی یەکــەمدا لەبەرئـەوەی لە چوار دەوروبـەری تێگەیشـتون، پابـەندبوونیان بـەکاتی پشـودانەکانیان کـەمتر دەبێـت، یـاخود دایـك کـەمتر دەتوانێـت پارێزگـاری لێ بکـات لەسـەرماو گـەرما، کـە ئەمـە گـەورەترین خـاڵی دووچـار بوونیـەتی بـە نەخۆشـی، لــەم کاتەشدا ئەگەر دایکان بە زوویی راوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکـەن و پابـەندی ئامۆژگاریـەکانیان بـن و دەرمانــەکانی بــە تــەواوی لـــە ژەمـــەکانی خۆیـــدا بدەنـــێ ئـــەوا زوو چارەســـەر دەکرێــت بــەڵام نــەك دەرمانــەکانی تــا ئەوکاتــە بدەنــێ کــە منداڵەکانیان دەکەونەوە سەرپێ و ئیتر وازی لێ بهێنن، ئەمـە نەخۆشیەکە بنەبڕ ناکات بەڵکو میکرۆبەکان تەنها لاوازبوون، بۆیە دوای چەند ڕۆژێك کە منداڵەکە باش نەخەوێت یاخود دووچاری سەرماو گەرمایەك ببێت، یەکسەر نەخۆشیەکە لێی هەڵدەداتـەوە، بـەڵام نەخۆشـی ئەگـەر زوو چارەسـەر بکرێـت و ڕی لە گەشەی منداڵ نەگرێت و دوای نـەخات لـە هاوڕێکانی، کۆتـایی ژیـان نییـە، بـــەڵام گرنـــگ ئەوەیـــە چـــۆن بزانـــین نەخۆشیەکە بنەبڕبکەین.

***ئایا چی بۆ منداڵ بکرێت دوای نەخۆشی؟**

و/ دایـــك پێویســـتە بزانێـــت کـــە منداڵەکـــەی دوای چاکبونـەوەی لـە نەخۆشـی دەبێـت کـەمێك زیـاتر بخـوات لـە جاران و زیاتریش پشو بدات بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە بۆ دۆخـی پێــش نەخۆشـــیەکەیی و پاشـــان بـــەردەوامبون لەســـەر گەشەکردنی.

ئەم ماوەیە زۆر گرنگە دایك منداڵەکەی تیادا وەك جاران لێ بکاتــەوە چونکــە گــەر وانــەکات ئــەوا درزێکــە لــە بناغــەی دروستبوونی لەشی ئەو منداڵەدا دروست بوەو بۆی هەیـە لـە داهاتوودا هەردەم مەترسی بێت لە سەری.

***ئایا ڕاوێژ بەکێ بکرێت لــــە کــاتی نەخۆشــکەوتنی منداڵدا؟**

و/ پێویستە دایك بزانێت ڕاوێــژ بــە کــێ دەکـات، لەگـەڵ ڕێزی تەواومان بۆ هەموو دایکو ژنێك بەڵام گەورەترین هەڵە کــە دەیکــەن، هـــەر چـــەندە هـــەندێك جــار ڕەنگــە پلـــەی خوێندەواریشـیان بـەرز بێـت ڕاوێژکردنـــە بـــەدایکیان یـــان خەسویان یان ژنی دراوسێ، ئەمە نەك گوناهە بەڵکو تاوانە.

لە کاتی بوونی هـەر نیشـانەیەك لـە منداڵەکـەتدا کـە لێی تێناگـەیت تاکـە ڕێگـە ڕاوێژکردنـە بـە پزیشـکی پسـپۆڕی منداڵان و کەسی دی نا، نە ژنی دراوسێو نە دەرمانخانەی لاکـۆڵان و نـەکابرای دراوسـێتان کـە کارمـەندی تەندروسـتی نەخۆشـخانەی منداڵانـە، بـەڵکو تەنـها پزیشـکی پسـپۆڕی نەخۆشیەکانی منداڵان.

***ئایا بەکارهێنانی مەمکــە مــژەی لاســتیك باشــە یان خراپ؟**

و/ بێگومـان خراپـە، ڕەنگــە ئــەو دایـك و باوکانــەی کــە دەیدەن بە منداڵەکانیان بزانن کە خراپە بەڵام ڕێگەیەکە کە منداڵەکەیانی پێوە غافڵ دەکەن زیانەکانیش ئەمانەن:

١-لەبەرئەوەی مەرج نییە منداڵ بە بەردەوامی ئەو مەمکە مژەیە بەکاربهێنیت دەریدێنێـت و پاشـان دەیخاتـەوە دەمـی ئەمەش ڕێگە خۆشکەرە بۆ ئەوەی ئەو منداڵە لە ڕێگەی ئەو مەمکە مژەیەوە ڕێژەیەکی زیاتر لە میکرۆب بچێتە لەشیەوە، بۆیە زۆربەی کات ئەو منداڵانە دووچاری هەوکردنی ڕیخۆڵە و سکچون دەبن.

٢-لەبەرئـەوەی ئـەو منداڵانە ماوەیـەکی زۆر ئەو لاستیکە دەمــژن هەوایــەکی زۆر دەچێتــە ســکیانەوە کــە ئەمـــەش دووچاری گازی زۆریان دەکات و نارەحەتیان دەکات.

٣-نارێکوپێکی ددانەکانیان و باش نـەووتنی ووشـەکان لەداهاتوودا.

٤-کـار لـەباری دەروونیـان دەکـات و منداڵیکـی کـەمدوو گۆشە گیر دەبن و درەنگیش دەکەونە قسە.

هەروەها پەنگخواردنەوەی هەڵچوونەکانیان لە ناوەوە کە ئەمەش لە داهاتوودا کاردانەوەی خراپی دەبیت لە سەر یان و

زۆر جـار دەرنــەكردنی ئــەو هەڵچوونانــە دەبێتــە هــۆی دروستبوونی گرێی دەروونی.

***ئایا جیاوازی هەیە لە پەروەردەكردنی منداڵــدا كـچ بێت یان كور؟**

و/ بێگومان هیچ جۆرە جیاوازیەك نیە، بەپێچەوانەوە ئەو دایكانەی كە جیاوازی دەكەن كۆمەڵێ كێشەی دەروونی چ بۆ كور یاخود كچەكە دروست دەكەن، بۆیە باشتروایە بـەهیچ جۆرێك جیاوازی نەكەن لە نێوان كورو كچەكانیان چ لە پاك و خـاوێنی خۆراكپێدانیـان یـاخود یـاریكردن لـە گـەڵیان یـان مامەڵەكردنیان.

***ئایا مانەوەی پەڕۆی پیسایی بە تایبەتی ئێستا كە زۆر تر دایبی بەكاردێت و ماوەیەكی زیــاتر دەمێنێتــەوە زیان بە منداڵ ناگەیەنێت؟**

و/ وەك دەزانین منـداڵ خـۆی كـەی زۆر تـەڕ بـوو یـاخود پیسـاییكرد بـێزار دەبێـت و ئـەو بێزاریـە بەشـێوازی گریـان دەردەبڕێـت كـە بێگومـان ئەمـە نامەیەكـە بـۆ دایكەكـە بـەڵام بەداخەوە هەندێك لە دایكان ئەو نامەیە پشتگوێ دەخەن و نایخوێننەوە. بێگومان یەكەم زیان بێزاری منداڵەكەیە زیـانی دووەم گـەر هـاتوو منداڵەكـە كـچ بێـت لـێرەدا دایـك دەبێـت جیاوازی بكات لە نێوان منداڵەكانی كەكچن یان كوڕن چونكە كچان سروشتی دروستبوونیان وایە كە ناو لەشیان كراوەیەو چونـە ژورەوەی میكرۆب ئاسـانترە، بۆیـە باشـتر وایـە پـەڕۆو دایبی پێوە نەمێنێتەوە، چونكە ئەو هەوكردنەی كە دووچاری كۆئـەندامی مـیزو گورچیلــەی كچـان دەبێــت گــەر بێــت و لەشــەشمانگی یەكــەمدا چارنــەكرێت ئــەوا گورچیلــەكانی دووچاری سستبوون دەكات، هەروەها لە كاتی پاككردنەوەی كچەكانیاندا پێویستە دەستیان لە پیشەوە بەرەو دواوە بەرن.

***كەی دایك خۆراك بدات بە كۆرپەكەی؟**

و/ پێویســتە دایــك لــەدوای تەمــەنی (٥) مانگیــەوە دەستبكات بە ڕاهێنانی منداڵەكەی لەسەر ئـەوەی خۆراكـی بداتێ، بەڵام ئەوەی پێویستە دایك ڕەچاوی بكات ئەوەیە نەك دایك بچێت لە خۆراكەكەی خۆی بداتێ بەڵكو دەبێت خۆراكی تایبــەتی بــە كۆرپەكــە بــدات چونكــە هێشــتا گــەدەی بــەو خۆراكانە ڕانەهاتووەو بۆی هـەرس نـاكرێت، بۆیـە خۆراكـی كۆرپە دەبێت سوك بێت و چەوری كەم بێت و خوێ و شـەكری كـەمی تێدا بێت، چونكە زۆربوونی هـەركام لـەو تامانـە، واتـە دووركەوتنەوەی كۆرپە لە شیری دایكی، كەمەش خراپـە لـەم كاتەدا.

***چەند ژەم شیری یاخود لە دواییدا چەند ژەم خۆراك بدرێت بە منداڵ؟**

و/ ئـەوەی گرنگــە دایـك بـزانێت سـەعاتەكانی خــەو و ژەمەكانی خواردن لە منداڵێكەوە بۆ منداڵێكی دی جیاوازە، بۆیە پێویستە دایك پابەندی هیچ خشتەیەكی نوسراو نەبێت بەڵكو كەی زانی كۆرپەكەی برسیەتی خۆراكی بداتێ و، كەی خەوی هات بیخەوێنێت، ئەمە بەدرێژایی پێنج ساڵی یەكەمی منداڵ چونكە دوای ئەوە منداڵ خۆی بڕیار دەدات.

***چۆن گرنگی بە منداڵەكانمان بدەین و بزانین كە لــە گەشەكردندان؟**

و/ پێویستە دایك بزانێت كـە گرنگـی دان بەكۆرپەكـەی و پاكوخـاوێنی و خۆراكپێدانـی خـاڵی زۆر گرنگـن، هـەروەها چاودێریكردنی گەشـەی كۆرپەكـەی، بێگومـان گەشـەكردنەكە نەك بە بەراورد بە منداڵی دراوسێ یاخود چەند قەڵەوە یان نا چونكە هـەر منداڵـەو سروشـتێكی تایبـەتی خـۆی هەیـەو لـە كـاتی نەشارەزایشـدا گەڕانـەوە بـۆ سـەرچاوە زانسـتیەكان و ڕاوێژ پێكردنیان.

ئەوەی گرنگە ئەوەیە چۆن دایك كارێك بكات كۆرپەكەی تەندروست بێت و كەمتر دووچاری نەخۆشیەكان بێت. نـەك نەخۆشـی بخـات و بـە شـانازیەوە بڵێـت مـن مـانگی دوجـار دەیبـەم بـۆلای پزیشـك، هــەر ئــەم ڕەفتـارە خــۆی زۆر جـار منداڵەكان دوچاری نەخۆشی دەكات، چونكە بوونی منداڵی نـەخۆش لـەو جێگایانـەو بوونـی میكرۆبـی جیـاواز منداڵەكـە دووچاری نەخۆشی دەكات.

گرنگ ئەوەیە منداڵ خۆراكی تەندروستی بدرێتێ و هەموو ڕەگـەزە خۆراكیـەكانی تیـادا بێـت و دوای بڕینـەوەی لەشـیری دایكیــش ڕۆژانــە شــیری بدرێتــێ، ئــەو ســەعاتانەی كــە پێویســـتیەتی بـــۆ پشـــوودان بخـــەوێت، هـــەروەها پاكوخاوێن ڕابگیرێت.

لەم خاڵەدا زۆر جار دایكان بە هەڵەدا دەچن چونكە پاكو خاوێنی مەبەستمان دابڕینی كۆرپەكەت نییە لە ژینگەكەی، گەر واتكرد كەواتـە تۆ كۆئەندامی بـەرگری ئیفلیج دەكـەیت،

بەمەش هەر کاتێك چەند درەنگیش بێت منداڵەکەت لەگەڵ ژینگەدا تێکەڵ بوو لە یەك کاتدا دووچاری ئەو هەموو میکرۆبە دەبێت و زۆر خارپتر نەخۆش دەکەوێت . بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی بەسەر هاتی ئەو دایکە دەگێڕینەوە کە خەریك بوو کۆرپەکەی لە دەست بدات، دایکێك بۆ پارێزگاریکردن لە منداڵەکەی لە ماڵی خۆیان کە ئاوی بە لوعە پاکژە ئاوی بۆ دەکوڵێنێت پاشان دەیداتێ ئەمە تاتەمەنی منداڵەکە دەبێت بە (٩) مانگ، لەم کاتەدا بۆ گەشتێك دەچن بۆ لادییەك کە سەرچاوەی ئاوی کانی بەکار دێنن بۆ خواردنەوە، لەبەرئەوەی دایکە لە ماڵەوە نییەو بۆ پشوو هاتووە تاقەتی نییە ئاو بۆ منداڵەکەی بکوڵێنێت و بیداتێ بەڵکو ئاوی کانیەکەی دەداتێ، بەمەش دوای پارێزگاریەکی زۆری منداڵەکەی لە میکرۆب بۆ ماوەی (٩) مانگ هێرشێکی کردە سەری بە هەموو ئەو میکرۆبانەی کە لەوانەیە لە دنیادا هەبن، بۆیە منداڵەکە لە ماوەی شەوو ڕۆژێکدا دووچاری هەرچی هەوکردن هەیە بوو و بەپەلە فریاری نەکەوتنایە ڕەنگە خوا نەکردە گیانی لە دەست بدایە. بۆیە پێویستە دایکان بزانن چۆن لە سەرەتادا تاکو تەمەنی کۆرپەکانیان دەگاتە (٦) مانگ لە ژینگە بیانپارێزن، بەڵام دوایی دەبێت هەنگاو بەهەنگاو تێکەڵاویان بکەن چونکە منداڵ هەر لەگەڵ ژینگەدا تێکەڵاو دەبێت ئەگەر بڵێی نا ئەوا لەگەڵ خۆتدا ڕاست ناکەیت و ڕۆژێك دێت چ خۆت و چ کۆرپەکەت لەو کۆت و زنجیرە بێزار دەبن و چ کاتێکیش بیکەنەوە لە وانەیە خوانەکردە کۆرپەکەت بکەوێتە خوارەوە و لە کیست بچێت.

سەرچاوەکان:

*طفلك حتى الخامسة
تأليف سنية النقاش عثمان

*كيف تطرد المرض من بيتك
تأليف عشرات الاطباء الامريكين والغربيين

*دليل المرأة الطبي
تأليف ديفيد رورفيك
نقلة الى العربية لجنة من الاطباء

*چاوپێکەوتنم لەگەڵ ژمارەیەکی زۆری پزیشکە پسپۆڕەکانی شارەکەمان بۆ ماوەی (٤) ساڵ کە سودێکی زۆرم لێ وەرگرتون هەر بۆیە زۆر سوپاسی ئەوان دەکەم و بە باشی دەزانم ئێوەش سودتان لێوەرگرتبێت.

زەپۆشی گۆی زەوی و گۆڕانێکی چاوەڕوانکراو لە ساڵی ٢٠٤٠ دا

زانایانی کەشناسی لەم چەند ساڵەی دوایی سەدەی بیستەمدا و لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی چڕو پڕ لەسەر زەپۆش-بەرگەهەوا-ی گۆی زەوی بۆیان دەرکەوت کە هەندێك گازی دەگمەن دەبنە هۆی گەرمکردنی زەپۆشی زەوی بەخێراییەکی زیاتر لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن Ca_2 کە ئەم گازە ببوەهۆی گەرمکردنی ئەو بەرگە هەوایە. هەر ئەو زانایانە گەیشتنە ئەم ڕاستیەش (گازە دەگمەنەکان کە بەهۆی کارگە پیشەسازیەکانەوە پەیدا دەبن، ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە کارتێکردنیان بۆ سەر خانووە شوشەییەکان). ئەو لێکۆڵینەوەیەی سەرەوە بەتاکە لێکۆڵینەوەیەکی سەرکەوتووی زانستیانە دادەنرێت دەربارەی شیکردنەوەی گازە دەگمەنەکان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك. ئەوەی جێی سەرنجە ئەوەیە کە ئەم گازانە کاریگەرییەکی زۆریان لە گەرمکردنی زەپۆشی گۆی زەوی دا هەیە لە چەند ساڵی داهاتووی ئەم سەدەیەدا لە چاو گازی دوانۆکسیدی کاربۆن کە لەوەوپێش وا دەزانرا کە گازی ناوبراو تاکە گازێکە ڕۆڵی سەرەکیی هەبێت لە گەرمکردنی زەپۆشی زەوی.

پسپۆڕ-دکتۆر رالف جی سیرۆن کە بەڕێوەبەری بەشی لێکۆڵینەوەی کەشناسی زەوییە لە پەیمانگای نیشتمانی تۆژینەوەی زەپۆشی زەوی لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، چەند لێکۆڵینەوەیەکی وردو چڕی لەبارەی ئاوو هەوای زەوی لە ماوەی ساڵانی ڕابردوودا ئەنجامداو لە ئاکامدا گەیشتە ئەم بەرئەنجامە ((لە کاتی ئێستادا پێویستە بیربکەینەوە لە وەی کە گۆڕان بەسەر ئاووهەوای گۆی زەویدا دێت، دووجار یان سێ جار یان زیاتر، و بەپێچەوانەی ئەوەوە کە ئێمە لەوەو پێش بیرمان لێدەکردەوەو هەر ئەوەشمان لێکدەدایەوە کە تەنها گازی دوانۆکسیدی کاربۆن کاریگەری لەسەر بەرگە هەوای زەوی هەیە، ئەو لێکۆڵینەوەیەی دکتۆری ناوبراو وای لە زانایانی پسپۆڕ لەو بوارەدا کرد کە بە بەردەوامی لە لێکۆڵینەوە دابن لەسەر ئەوەی کە گۆڕانکاری چاوەڕوانکراو لە کەشی زەویدا تا ساڵی ٢٠٤٠ پەیدا دەبێت و دەبێت هۆشیارانەو وردبینانە پسپۆڕانی ئەو بوارە ئاگاداری ئەو گۆڕانکارییانە بن و ڕێو شوێنی پێویست بگرنە بەر بۆ ئەو مەبەستەو چارەسەری گونجاویشی بۆ بدۆزنەوە، و ئەگەر ئەو حاڵەتە چاوەڕوانکراوە پشتگوێ بخرێت یان کەمتەرخەمی بنوێنرێت، ئەوا بێگومان بوونەوەر بەگشتی و مرۆڤ بەتایبەتی تووشی زیان دەبێت و ژیانی مرۆڤیش دووچاری هەڕەشەی لەناوچوون دەبێتەوە.

خالد تەلەفزیۆنی mbc

پەستانی خوێن

عامر عەلی حەسەن
زانکۆی سەلاحەدین/ کۆلیژی پزیشکی

لە دنیای ئەمڕۆی زانستدا، لە دنیای پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیادا ئەمڕۆ ئەو نەخۆشیانەی کەوا بە زیندەوەرە بچووکەکان تووش دەبن کەم بۆتەوە، جا ئەم زیندەورە بچووکانە ڤایرۆس بن یان بەکتریا یان...هتد. لە هەمان کاتدا ئەو نەخۆشیانەی کە هۆکەی بۆ ئەم زیندەوەرانە ناگەڕێتەوە ئەوە پێ بە پێ زیاد دەکات یەکێکیش لەم نەخۆشیانە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنە.

لێرەو لەوێ گوێمان لێدەبیت کەوا فلان کەس تووشی نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هاتووە، دەبا ئێستا بزانین ئەم نەخۆشیە چۆن دروست دەبێت؟ نیشانەکانی چین؟ چارەسەریەکەی چیە؟ پێشەکی ئێمە دەبێت بزانین کە پەستانی خوێن لە چی دروست دەبێت، پەستانی خوێن لە کۆی دوو فاکتەر دروست دەبێت.

یەکەم: ئەو بڕە خوێنەی کە دڵ فڕێی دەدات لەگەڵ هەرلێدانێکیدا (Cardiac output) c.o)

دووەم: هێزی بەرگری خوێنبەرەکان.p (resistance) (peripheral vascular v. r

کەواتە بەرزبوونەوەی هەریەك لەم دوو فاکتەرە ئەوا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

لێرەدا دەبێت بزانین کەوا مرۆڤی ئاسایی پەستانی خوێنی لەنێوان (100-140mmhg) پەستانی کارکردن (sysholie blood presun) (diasholie b.p.)دایە

جا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەم ڕێژەیە دەبێتە هۆی چەندەها کارەسات بۆ مرۆڤ،

ئایا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن جۆری هەیە؟

بەڵێ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دوو جۆری هەیە،

١- بەرزبوونەوەی پەستانی کارکردن.(sysholie)

٢- بەرزبوونەوەی پەستانی پشوودان(diostolie).

یان بەشێوەیەکی دیکە دەتوانین دابەشی بکەین ئەویش بە پێی هۆی دروست بوونی بەرزبوونەوەکە بۆ

١- سەرەتایی(primary) oressentlie

ئەم جۆرەیان جۆرێکە باوە لەناو بە ساڵاچووەکاندا ئەمەشیان نزیکەی لە ٩٥٪ نەخۆشەکانن. لەم جۆرەدا هیچ فاکتەرێك دیاری نەکراوە یان نەزانراوە کە ببێتە هۆی ئەم جۆرە نەخۆشیە، بەڵام بیردۆز زۆر سەبارەت بەمجۆرە یەکێك لەم بیردۆزانە دەڵێت بەردەوام بوونی خەمخواردن یا دوو دڵی، دڵەڕاوکێ. یان هەموو ئەم شتانەی دەبێتە هۆی ڕژاندنی هۆرمۆنی)ئەدرینالین و نور ئەدرینالین ئەمانە گەر بێتو بۆ ماوەیەکی زۆر هەبێت و بەردەوام بێت ئەوا دەبێتە هۆی گرژبوونەوەی خوێنبەرەکان بە بەردەوامی تا وایلێدێت لەسەر ئەم گرژبوونەش رادێن. جا لێرەدا بەرگری خوێنبەرەکان زیاد دەکات و دەبێتە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن،

بەڵام ئەمە کاتی دەوێت 10 ساڵ تا 15 ساڵ.... ٤٠ ساڵ یان زیاتریش.

جا بۆیە ئەم جۆرە نەخۆشیە لە پیران زیاترە یان بیردۆزی دی هەیە کە دەڵێت بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بۆ ماوەییە (لەبەر ئەوەی چەند جینێکیان دۆزیوەتەوە کە بەرپرسیارن لەم نەخۆشیە.

یان هەندێك دەڵێن پەیوەندی هەیە بە زۆر خواردنی خوێ. سەرتان. ئەمە جۆری یەکەم بوو..

جۆری دووەم: کە پێی دەڵێن secondary hypertention

ئەوا ئەم جۆرە تەنیا ٥٪ ئەم نەخۆشە پێك دێت. ئەم جۆرەیان هۆیەکی ڕاستەو خۆیان ناڕاستەوخۆی هەیە کە دەبێتە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم جۆرە دەبن گەنجەکانن (چ کوڕ، چ کچ)

زۆربەی ئەم هۆکارانەش کە دەبنە هۆی ئەم جۆرە بۆ گورچیلەیان دەگەڕێتەوە وەکو:

١- تەسك بوونەوەی خوێنبەری گورچیلە.(renal artary stenosis)

٢- نەخۆشیەکانی گورچیلەی وەکو هەوکردنی بەشەکانی گورچیلە.(acute-glomar-ulonephribis)

یان هەوکردنی درێژخایەن وەکو (chrome nephribis)

٣- یان نەخۆشی ڕژێنەکان وەکو: (acromegely,cushing syndrome)

٤- نەخۆشیەکانی کۆ ئەندامی دەمار وەکو(brain tummor) بەرزبوونەوەی پەستانی لەناو کەللەی سەر (inerease intracranial pressure) و زۆرێکە تر لە هۆیەکان.

یان دەتوانین بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە جۆرێکی دیکە دابەش بکەین، ئەویش بە پێی دەرئەنجامی بارزبوونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن.

کەمێك (mild) لەنێوان ٩٠-٩٩ mmhg\160-140

مام ناوەندی (moderrate) ١٨٠-١١٠\١٦٠-١٠٠mmhg

خراپ ١٢٠-١١٠\٢١٠-١٨٠(severe) mmhg

زۆر خراپ (very severe) 210<\120<

ئێستا با بزانین ئەو هۆیانە چین کە نزیکت دەکاتەوە لە تووشبوون بەم نەخۆشیە:

*بوونی دایك و باوکێکیی تووش بوو بە نەخۆشیەکە.

*قەڵەوی

*خواردنی خوێ زیاد.(بەتایبەتی بۆ جۆری یەکەم)

*کەم خواردنی پۆتاسیوم

*کەم خواردنی کالسیۆم

*کەمخواردنی مەگنیسیوم

*ئارەق خواردنەوە.

*بەرزبوونەوەی ڕێژەی ترشە چەورییە تێرەکان لە خوێن

*جگەر خواردن

*نزمی باری ئابووری و کۆمەڵایەتی.

*بوونی نەخۆشی شەکرە.

نیشانەکانی

زۆربەی ئەو کەسانەی کە جۆری یەکەمیان هەیە ئەوا لە سەرەتای ژیانیان دا هیچ نیشانەیەکی تایبەتیان نیە (silent htn) تەنیا هەندیك جار نەخۆش دەڵێت هەست

دەکەم سەرم دەیەشێت یان پشتی سەرم لێ دەدات. یانیش نەخۆش بە دەرئەنجامە خراپەکانی دێتە لای دکتۆر.

ئایا دەرئەنجامە خراپەکانی (complications) ئەم نەخۆشیە چیە؟

*خوێن بەربوون. بۆ نموونە لە لووت، لە دەماخ(hemorrhage)

*جەڵتەی دەماخ (cva)

*جەڵتەی دڵ(mi) ٧

*جەڵتەی گورچیلە (recnel inbertion)

*نەخۆشی دڵ (ihd)

*چەندانی تریش.

ئەمە سەبارەت بە جۆری یەکەم.

بەڵام ئەو کەسانەی کە تووشی جۆری دووەم بوون ئەوا نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەی لێ بەدیار دەکەوێت کە بوتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بۆ نمونە تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکانی گورچیلە.

چارەسەرو خوپاراستن.

هەروەکو وتراوە خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن. لێرەدا دەبێت مرۆڤ خوێ بپارێزێت لەو فاکتەرانەی کە دەبنە هۆی نزیک بوون بە تووشبوونی ئەم نەخۆشیە هەروەکو لەسەرەوە باسمان کرد.

ئەم خۆپاراستنەش دەبێتە بەردەوام بێت، بەتایبەتی یەکێك لەو فاکتەرە هەرە گرنگانەی کە دوورت دەکاتەوە لەم نەخۆشیە، وەرزشە. کە رۆڵێکی گرنگی هەیە لەم بوارەدا.

چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە پێویستی بەخۆگرتن و بەردەوامی هەیە لەلایەن نەخۆشەوە چارەسەرکردنی جۆری یەکەم (کە باوە لە ناو بە ساڵاچوواندا) ئەوا بە دەرمان دەتوانرێت پەستانی خوێن کۆنترۆ ل بکرێت.

بەڵام ئەوەی گرنگە لێرە ئەوەیە کە نەخۆش دەبێت بەردەوام دەرمانەکان بخوات، نەك تەنیا ئەو کاتانە کە پەستانەکەی بەرز دەبێتەوە.

چارەسەرکردنی جۆری دووەم (کە باوە لەنێو گەنجان) ئەوەیە: بەلابردنی ئەوهۆیەی کە بۆتە ئەم نەخۆشیە ئەوا ئەم نەخۆشە چاك دەبێتەوە.

ئەمە بە کورتی باسی بەرزبوونەوەی خوێن بوو.

ئەمە سەبارەت بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەبا ئێستا بزانین هاتنە خوارەوەی پەستانی خوێن چییە؟ و چۆن روو دەدات؟ هاتنە خوارەوەی پەستانی خوێن (hypoten sion) بریتە لە دابەزینی پەستانی خوێن لە لاێر (60\100mmhg) ئەمەش بەسەرەکی کار لەسەر مۆخ دەکات و دەبێتە هۆی لەهۆش خۆچوون بورانەوە. کە زۆربەی کات نەخۆش لەناکاوێك لەهۆش خۆی دەچێت و بەردەبێتەوە، بەڵام ئەم هۆ لە خۆش چوونە بۆ ماوەیەکی زۆر کورت دەبێت و چەند چرکەیەك بۆ یەك خولەك. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەوا خوێن بۆ میشك

بە تەواوی ناچێت و نەخۆش دەبورێتەوە و کاتێ بەردەبێتەوە ئەوا خوێنەکە دەگەڕێتەوە بۆ میشکو نەخۆش بەهۆش خۆی دێتەوە.

جا ئەوەی گرنگە لێرە بینووسین ئەوەیە کەچۆن چارەسەری ئەم کەسە دەکەی گەر هاتوو تووشی ئەم بورانەوە هات؟ یەکەم جار هەر کە نەخۆش لە هۆش خۆی چوو ئەوا درێژی بکەرە سەر ئەرز و پێیەکانی بەرز بکەوە پاشان نەخۆش بەهۆش خۆی دێتەوە. ئینجا پەرداخەکە ئاوێکی سوێری بدرەیٔ (یان ماستاو) ئەوا تا پەستانی خوێنی بەرز ببێتەوە.

شایانی باسە کەوا دابەزینی پەستانی خوێن هەندیك جار زۆر خراپترە لە بەرزبوونەوەکەی پەستانی خوێن، چونکەگەر خوێن بۆ دەماخ نەچێت بۆ ماوەی سیٔ (٣) خولەك ئەوا دەبێتە هۆی لەدەست دانی میشك و نەخۆش دەمرێت.

نەشتەرگەری بە (ناوبین) لە مرۆڤدا

نوسینی: دکتۆر عەدنان عەبدوڵڵا کاکی
شارەزای نەشتەرگەری گورچیلەو میزەڕۆ

پێش ئەوەی نەشتەرگەری بە ئامێری (ناوبین) لە زانست و چارەسەری پزیشکیدا بلاوبێتەوە، پێداویستیە گرنگەکان جگە لە سڕکردنی باشی نەخۆشەکە بۆ ئەنجامدانی کاری نەشتەرگەری بە بڕین و هەڵدڕین ئەوەیە کە نەشتەرگەر دەبێت توێکارێکی فراوانی باشی جەستەی نێرو مێی مرۆڤ بزانێت لەگەڵ ڕوناکی تەواوکاتی نەشتەرگەریەکە .بەلام لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیای سەردەم لەلایەن ولاتەپێش کەوتوەکانەوە وای کرد کەئامێری ناوبین بەکاربهێنرێت بۆنەشتەرگەری هەرچەندە ئەم بەکارهێنانە سودو ماکی خۆی هەیە بەتایبەتی کاتێك بەراوردی دەکەین لەگەڵ سودو ماکەکانی نەشتەرگەری بەبڕین و هەڵدرین.

جۆرەکانی ئامێری ناوبین:

١-ئامێری ناوبین بۆ دۆزینەوەی نەخۆشی.

٢-ئامێری ناوبین بۆ دۆزینەوەی نەخۆشی و چارەسەر.

پێکهاتەی ئامێری ناوبینی ناوسك (هەناوبین)

١-مۆنیتۆر: شاشەیەکی تەلەفزیۆنیە بۆ پشاندانی ناوسك لە کاتی نەشتەرگەریەکەدا.

٢-یەکەی وێنەگرتن: چەندەها ئامێر پێکەوە کاری پێ دەکرێت بۆ وێنەگرتنی کاری نەشتەرگەریەکە بۆ گواستنەوەی لەگەڵ پیشاندانی لەسەر شاشەی مۆنیتەرەکە، ئەم یەکەیە لەم بەشانەی خوارەوە پێك هاتوە:

١-ئامێری کۆنترۆلی وێنەگرتن.

٢-کامێرای وێنەگرتن.

٣-ئامێری ناوبین.

٤-ئامێری سەرچاوەی ڕوناکی و کێبڵەکانی.

٥-ئامێری فو (گازی CO_2) تێکردنی ناوسك.

٦-ئامێری سوتاندن (کۆتەری)

٧-یەکەی هەڵمژین و ڕۆکردنی (ڕشتنی) شلەمەنی.

٨-ئامێری تۆمارکردنی وێنەیی نەشتەرگەریەکە.

هەڵسەنگاندنی نەخۆش پێش نەشتەرگەری بەناوبین:

١-مێژوی ڕابوردو ئێستای نەخۆش و نەخۆشیەکە لەگەڵ پشکنین سەرجێی سەرەتایی نەخۆشەکە.

٢-هەڵسەنگاندنی نەخۆشەکە بۆ بونی نەخۆشیە هەناوەکانی دی.

٣-هەڵسەنگاندنی باری دڵ و کۆئەندامی هەناسەی نەخۆشەکە.

٤-ئاسایی کردنەوەی شلەمەنی و خوێیەکانی جەستەی نەخۆشەکە.

٥-بەکارهێنانی دژە زیندەی پێویست پێش نەشتەرگەری و ئەگەری دوای نەشتەرگەری بۆ بەکارهێنانی.

٦-پاراستن لە مەیینی خوێنی خوێنهێنەرە قوڵەکان.

٧-هەڵسەنگاندنی باروکاری گورچیلەو میزەڕۆی نەخۆشەکە.

٨-تەواوی پشکنینەکانی تاقیگەیی و تیشک و سەرو دەنگ.

٩-ڕەزامەندی نەخۆشەکە بۆ نەشتەرگەریەکە.

خشتەی بەراوردی نێوان نەشتەرگەری بەبڕین و هەڵدرین لەگەڵ نەشتەرگەری بە ناوبین:

نەشتەرگەری بە بڕین و هەڵدرین	نەشتەرگەری بە ناوبین
١-نەخۆش زۆر دەترسێت	١-نەخۆش کەمتر دەترسێت
٢-بڕینی پێست و ماسولکەو هەناو پۆش (پریتۆن).	٢-کون کردنی پێست و ماسولکەو هەناوپۆش.
٣-خەرجی زۆر بۆ کەرەسەی پزیشکی کاتی نەشتەرگەریەکە.	٣-خەرجی پێداویستی کەمترە بۆ کەرەسەی پزیشکی بۆکاتی نەشتەرگەریەکە.
٤-شێواندنی جوانی پێست.	٤-مانەوەی جوانی پێست.
٥-ئەگەری ڕودانی گەدەپۆستی گەورە.	٥-ئەگەری ڕودانی گەدەپۆستی بچوک.
٦-هیچ گازێك بەکارناهێنرێت.	٦-بەکارهێنانی گازی (CO_2) کاتی نەشتەرگەری لەگەڵ ماکەکانی بەکارهێنانی ئەم گازە.
٧-فرە زەبر بۆشانەکانی جەستەکانی نەشتەرگەری	٧-زەبر بۆ شانەکانی جەستە زۆر کەمترە کاتی نەشتەرگەری.
٨-گۆڕینی شێوەی جەستە کاتی نەشتەرگەری پێویست ناکات.	٨-پێویستی زۆر بۆ گۆڕینی شێوەی جەستە کاتی نەشتەرگەری.
٩-بون بە هەڵمی ئاوی جەستە زۆر فرەترە.	٩-بون بە هەڵمی ئاوی جەستە زۆر کەمترە.
١٠-نزمبونەوەی پلەی گەرمی جەستە فرەترە.	١٠-نزمبونەوەی پلەی گەرمی جەستە کەمترە.

کات نەهاتی نەشتەرگەری بەناوبین (Contraindications):

أ-کات نەهاتی ڕەها (Absolute Contraindications):

١-بورانەوە بەهۆی کەمبونەوەی قەبارەی خوێن.

٢-خوێن بەربونی زۆر.

٣-شێواوی سوڕی خوێن.

٤-نەخۆشی دڵی پێش کەوتو.

ب-کات نەهاتی ڕێ پێدراو (Relative Contraindications):

١-سوی هەناوپۆشی هۆ نەزانراو.

٢-گەدە پۆستی دیواری سك.

٣-گەدە پۆستی ناوپەنچك.

٤-نەخۆشیەکانی مەینی خوێنی چارەسەر نەکراو.

٥-فشار بەرزی دەرکەوانی (Portal Hyperteusion)

٦-چەند بارە نەشتەرگەری ڕابوردو.

٧-دوامانگەکانی سك پڕی ژن.

ماکەکانی نەشتەرگەری بە ناوبین

أ-ماکە گشتیەکان:

١-ماکەکانی سڕکردنی (بەنج کردن) نەخۆش.

٢-برینداریەکانی کون تێکەری دیورای سك وەك بریندارکردنی ڕیخۆڵە، بریندارکردنی لولەکانی خوێن، بریندارکردنی میزڵدان.

٣-ماکەکانی فوتێکردنی ناوسك (هەوازانەی هەناوپۆش) وەك هەوازانە سنگ، هەوازانە ناوەندی سنگ، سەکتەی خوێن بە (CO_2) فرەبونی (CO_2)ی خوێن لەگەڵ ترش بونی خوێن.

٤-خوێن بەربون.

٥-ماکەکانی ئەنجامی چۆنیەتی دانانی جەستە لەکاتی نەشتەرگەری.

٦-هەوی هەناوپۆش.

٧-هەوی برین.

ب-ماکە تایبەتەکان:

ئەو ماکانەیە کە تایبەتن بە نەشتەرگەری و ئەنجامەکەی لە ئەندامی دیاری کراودا وەك مردنی بەهۆی بەکارهێنانی سوتاندن.

ڕێواس

Rhubarb

دەشتی سەباح
زانکۆی سەلاحەدین – کۆلیژی کشتوکاڵ

بێگومـان هـەر لـە کۆنـەوە مـرۆڤ هـەوڵی پۆلێنکـردن و جیاکردنـەوەی ڕووەکـەکانی دەورەبەری خۆی داوەو زانیـاری دەربـارەی ڕووەکە سـوودمەندەکان پـەیداکردووە، کـە تیـایدا هـەندێکیانی بۆ بەرژەوەندییە تایبەتمـەندەکانی خـۆی بـەکار هێنـــاوە وەك ســـەرچاوەیەکی خـــۆراك و دەرهێنـــان و ئامـــادەکردنی ڕۆن و دەرمـــان و بـــۆن، ئەمـــەو جگـــە لـــە بـەکارهێنانیان بـۆ پێداویسـتیە جۆراوجۆرەکـان، لـە لایـەکی دیکەشەوە ناسینی ئەو ڕووەکانەی کە زیانبەخشن بۆ مرۆڤ و ئاژەڵ و دوورکەوتنـەوە لێیـان بە گوێرەی زانیاری و پلـەی پەرەسەندن و پێشکەوتنی کۆمەڵگا.

لە ماوەی سەدەکانی ڕابردوودا زۆربەی وڵاتانی جیهان بە تایبـەتی وڵاتـە پێشـکەوتووەکان ڕوویـانکردە پـەرەپێدان و فراوانکردنی بەکارهێنانی کەرەستە خاوەکان و پوختـەکراوە ڕووەکیـەکان لـە بـواری دەرمانسـازیدا لـە بـری ئـەو مـادە کیمیاویە دروستکراوانەی کە پاشماوەی زیانبەخشی دیـان هەیـە (side effects) و ئێسـتاش بـەکارهێنانی ئـەو پوختـەکراوە ڕووەکیانـە کـە ئاوێتـەی کیمیـایی سروشـتی ئەکتیڤیان تێدایە بەبڕی دیاریکراو زیاتر سـوود و دڵنیـایی هەیە لە چارەسەرکردنی زۆربەی نەخۆشیەکان، هەر ئەمەش وایکرد کە وا زۆربەی وڵاتانی جیهان گرنگیەکی زۆر بدەن بە چاندنی ڕووەکی پزیشکی و بەرهەمهێنان و دروستکردنیان بۆ زامنکردنی کەرەستە خاوە پێویستیەکان بۆ پیشەسازی لە بواری دەرمانسازی و سەرچاوە خۆراکیەکان، جگە لەمانەش بـەکارهێنیان لـە پزیشـکی میللیـدا بـۆ چارەسـەرکردن و برینپێچی بە گژوگیا ڕۆڵێکی چاکیان بینیوە لە سـەدەکانی ڕابردوودا لە بەکارهێنانە پراکتیکیە جۆر بە جۆرەکاندا.

ڕێواسیش ئەگەرچی بە ڕووەکی گژوگیا دادەنرێت، بەڵام لە هەمانکاتدا یەکێکە لە ڕووەکە پزیشکیە سوود بەخشەکان

و له هەندیك ولآتانی جیهان دا بەتایبەتی له بەریتانیا وەکو رووەکیکی ئابووری دەچینریت و دەشچیتە زۆربەی پیشەسازییە خۆراکیە گرنگەکان، زیاد لەمانەش وەك خۆراك بەشیوەی تەر بەکاردەهینریت، لەگەڵ بەکارهینانی پوختەکراوی ریواس له راگرتنی یاخود جیگیرکردنی گەشەی هەندیك جۆری بەکتریای نەخۆشی.

***زیدی بنەرەتی:**

بروا وایە کە زیدی بنەرەتی و سەرهەلدانی ریواس بگەریتەوە بۆ ناوچەکانی سیبریاو حەوزی ڤۆلگا (Volga) و ناوچەکانی گردی تبت و باکووری رۆژ ئاوای چین، لەبەربوونی بنەچەی کیوی ریواس لەو ناوچانە، ئینجا لەویوە بۆ ناوچەکانی دیکەی جیهان بلاوبۆتەوە، نەخشەی (١-٢) ناوچەکانی سەرهەلدان و بلاوبوونەوەو بەرهەمهینانی رووکی ریواس له ناوچە جیاوازەکانی جیهان دیاری دەکات، ریواس بەشیوەیەکی سروشتی له ناوچە ساردەکانی چین و ئاسیای ناوەراست و کوردستان گەشە دەکات، چاندنی ریواس له ئەوروپا دەگەریتەوە بۆ سالی ١٦٠٨ز، پاشان له سالی ١٦٤٠ز گواسترایەوە بۆ ئینگلتەرا له دوای ئەوەش دەستکرا بە چاندنی له ولایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا له سالی ١٧٧٨ز، و بەشیوەیەکی تایبەتیش له یەکیتی سۆڤیەتی پیشوو و ئەلەمانیا دەچیندریت. وەکو رووەکیکی جوانیش له سالی ١٧٦٣ز له باخچەکانی ئەوروپا چیندراوە، ریواس له هەندیك له ناوچەکانی کوکونور له چین و رۆژهەلاتی تبت له بەرزایی ٢٥٠٠-٣٠٠٠ مەتر لەسەر ئاستی رووی دەریا گەشە دەکات.

رووەکی ریواس چەندین ناوی بازرگانی جیاوازی هەیە لەوانەش، ریواسی چینی و رووسی و هیندی، زۆربەشیان له باشووری رۆژهەلاتی گردی تبت و بەشی باکوری رۆژئاوای چین بەرهەمدەهیندرین.

***وەسفی رووەکی:**

-ناوی کوردی ریواس

-ناوی عەرەبی راوند، ریباس

-ناوی ئینگلیزی Rhubarb

-ناوی زانستی Rheum sp.

***جۆرەکانی ریواس:**

بەشیوەی خۆرسك له چیاکانی کوردستان هەن.

1-Rheum ribes
2-Rheum officinale
3-Rheum indicum or Rheum emodi
4-Rheum rhaponticum
5-Rheum palmatum

رووەکی ریواس سەر بەخیزانی ترشەمەنیەکانە (پۆلیگۆناسییە) Polyg onaceae، رووەکیکی گیایی بەتەمەنی زستانییە، بەیارمەتی دابەشکردنی رەگ و تۆوە زۆر دەکریت، بەشیوەیەکی سروشتی له بەرزایی و ناوچە ساردەکان گەشە دەکاتە وەکو لەناوچە ساردو شاخاوییەکانی کوردستان (هەولیر- سلیمانی- دهۆك)

-کۆمەلەی رەگی گەورەیە و وەکو بارستەیەك لە رایزۆرم وایە، رەگەکانی ئەستوورن.

-قەدەکەی راستە بەرزییەکەی دەگاتە (٩٠-١٥٠) سم بە گویرەی جۆرو چەشنن و خاك و بارودۆخی ژینگە دەگۆریت، له کۆتاییەکانی پیکهاتەی گولی خەپلەیی هەلدەگریت، و گولەکانی تاك مالەن.

-گەلاکانی ئاسایی پانە و لەسەر لاسکە دریژو ئەستوورەکانی هەلدەگیرین، قەدو لاسکی گەلاکانی بەشیوەی تەر (سەوز) بۆ خواردن بەکاردەهینرین و رایزۆمی رەگی ریواس له بواری پزیشکیدا سوودی لیوەر دەگیریت، رەگەزی Rheum چەندین جۆر له خۆ دەگریت کەوا بەشە جیاوازەکانی له بواری پزیشکی و دەرمانسازیدا گرنگیەکی زۆریان هەیە.

***ژینگەی لەبار:**

١-خاك: رووەکی ریواس له زۆربەی جۆرەکانی خاکدا دەچینریت بەلام چاندنی لەزەویەکی چەو و زەردباویکی نەرم کەوا ریژەیەکی بەرزی له کلس $CaCo_3$ تیدا بیت زۆر باشترە، چاندنی لەو زەویە وشکانەی کەوا پلەی گەرمیان بەرزە سەرکەوتوو نیە، بەلام له زەویە پاوانەکاندا کە ریژەیەکی ئاسایی لە شێی تیدا بیت سەرکەوتووە، هەروەها ئەو

ڕێواسانەی کە لە خاکێکی قوڕین گەشە دەکەن زۆربەخێرایی دەڕوێن بەڵام خۆراکە مادەی چالاکیان کەمە لە ڕایزۆمەکانی لەگەڵ ئەوەی قەبارەشیان گەورەیە.

٢-کەش و هەوا: ڕێواس بەڕووەکێکی ناوچە ساردەکان دادەنرێت، بۆیە لەو ناوچانەدا گەشە ناکات کە پلەی گەرمیان لە هاویندا لە (٣٥°) پلەی سەدی زیاترە، ئەگەر پلەی گەرمی زۆر نزم بێتەوە لە کاتی سەرەتای گەشەی رووەک ئەوا زوو گوڵ دەکات و بەرهەمی گەڵاکان و بڕی پێکهاتە چالاکەکانی لە ڕایزۆمیکەم دەبێتەوە.

ڕوەکی ڕێواس بۆ ڕاهاتن بێ هێزە، لەبەرئەوە چاندنی زۆر ئەستەمە لە ناوچەیەك جیابێت لە ناوچەی سروشتی گەشەی خۆیدا، و بەرگەی ساردی دەگرێت و هەر بەزیندوێتی دەمێنێتەوە هەتا لەو ناوچانەی بە بەفر دادەپۆشرێن لە ماوەی زستاندا.

*چاندنی ڕێواس:

وا باشترە رووەکی ڕێواس دوای بەروبومێکی پاقلەیی بچێنرێت، خاکەکە بە قوڵایی (٣٠-٣٥) سم بکێڵدرێت و پاشان بە پەینی ئۆرگانی پەین بکرێت. ئاسایی ڕێواس زۆر دەکرێت بە تۆو کەوا لە نەمامگەدا لە مانگی مارس و ئەپریل دەچێنرێت پاشان بە یەکجاری لە خاکی ئامادەکراو دەچێنرێت لە مانگی (٩-١٠) بەڵام ئەگەر هاتوو بە ڕێگای برالە چاندرا ئەوا لە مانگی (١٠) لە خاکدا دادەنرێت و برالەکان ئامادەدەکرێن بە پارچەکردنی ڕایزۆمە کۆنەکان بۆ پارچەی بچووك کەوا هەریەکێك لەوانە دوو گۆپکەی بەلایەنی کەم هەڵگرتبێت، ڕایزۆمکان بە چەقۆیەکی تیژ کەرت دەکرێن و پێویستە لە کاتی کەرتکردنی ڕایزۆمەکاندا ڕوونەدانی برین لەبەرچاو بگیرێت چونکە ئەو برینانە ڕەنگە رووبەرووی گەنین بن و دەرکەوتووە پرژاندنی ئەو برینانە بە پاودەری ڕەژوو دەبێتە هۆی پاراستنی لە گەنین بوون. ڕایزۆمەکان لە چاڵەکان دادەنرێن و بەگڵ دادەپۆشرێن بە جۆرێك کەوا ئەو چینەی دەکەوێتە سەر چاڵەکان لە (٧)سم زیاتر نەبێت، دووری نێوان چاڵەکان بەپێی جۆری ڕێواس جیاوازە، ئاسایی ئەو دوورییە لە (١٠٠)سم کەمتر نییە تەنها لە چەشنی هیندی کەوا دوورییەکەی (٨٠)سم ە لە نێوان ڕایزۆمەکان دوای ئەوە ئاوێکی زۆر دەدرێت لە کاتی داچاندنی ڕاستەوخۆ، دەرکەوتووە کەوا گواستنەوەی نەمام لە نەمامگەوە بۆ خاکێکی ئامادەکراو سەرکەوتوو دەبێت ئەگەر هاتوو چەکەرەکان بچووك بوون، بەڵام ئەگەر هاتوو چەکەرەکان گەورە بوون ئەوا ڕێژەی سەرکەوتنی کەمە.

لە ماوەی ساڵی یەکەمی چاندنیدا دەکرێت ماوەی نێوان رووەکەکان بە سەوزەواتی وەکو فاسۆلیا و پیاز .. تاد بچێنرێت.

*بنە تۆو (التقاوی):

یەك فەدان پێویستی بە نزیکەی (٢,٥) کگم لە تۆو هەیە، بەڵام تۆوی تەڕ ڕێژەی شین بوونی ١٠٠٪ و ڕێژەکەی کەم دەبێتەوە بۆ نزیکەی ٤٥٪ دوای داکردنی بۆماوەی (٦) ساڵ.

*پەین دان:

رووەکی ڕێواس بە پەینی ئۆرگانی پەین دەکرێت بەشێوەیەکی ئاسایی ٢٥-٣٠م³ بۆ هەر فەدانێك پێش کێڵان، پاشان بە پەینی کیمیاوی وەکو کلس و پۆتاسیۆم و سوپەر فۆسفات پەین دەکرێت، ئینجا ئەو مادانە بە خاکدا ڕۆدەکرێن دوای چاندن و لەگەڵ گڵەکە لە چواردەوری ڕووەکەکان گلدەدرێنەوەو ئینجا ڕاستەوخۆ ڕووەکەکان ئاو دەدرێن.

*ئاودان:

لە سەرەتای وەرزی گەشەیدا ڕێواس پێویستی بە ئاودانێکی زۆر هەیە، بەڵام لە وەرزی هاویندا لەبەرئەوەی گەشەی دەوەستێت، ئاوی لێدەبڕدرێت تاوەکو شێی خاك زیاد نەبێت.

*خزمەتکردن دوای چاندن:

هەڵپاچینی رووی خاکەکە لە نێوان ڕووەکەکاندا بۆ لابردنی گژو گیاو پەینی بۆ زیاد دەکرێت دوای وەرگێڕانی لە خاکەکەو کۆکردنەوەی لە چوار دەوری ڕووەکەکە.

*کۆکردنەوەی بەرهەم:

کۆکردنەوەی بەرهەم لە ساڵی (٣-٤) دوای چاندنی دەستپێدەکات بەڵام دواخستنی باشترە تاکو ڕایزۆمەکان

ڕەنگی سوور وەردەگرن کەوا ئاماژەیە بۆ دروست بوونی پێکهاتەی پزیشکی چالاک تیایدا، ئەو پێکهاتە پزیشکیانەش بەشێوەیەکی ئاسایی لە ساڵەکانی دواییدا بە بڕێکی زۆر دروست دەبێت.

ڕووەکی ڕێواس بۆ ماوەی نزیکەی (١٠) ساڵ لە خاکدا توانای مانەوەی هەیە، بڕواش وایە تەمەنی بگاتە نزیکەی (٢٠) ساڵ یان زیاتر، لەبارترین و نموونەترین کات بۆ کۆکردنەوەی ڕایزۆمەکان (٤) ساڵ لە دوای چاندنی دەستپێدەکات لەوکاتەدا تێکڕای کێشی ڕایزۆمە سەوزەکان لە نێوان (٣-٥) کگم دەبێت بۆ هەر ڕووەکێك، سەرەتا ئەو ڕایزۆمانە کۆدەکرێنەوە کەوا لەناوچەی تاجەوە دوورن بێ ئەوەی هیچ برینێك لە پاشماوەکەی ڕووبدات بۆئەوەی تووشی نەخۆشی کەڕوویی نەبێت و گرنگترینیان نەخۆشی بەخەڵوز بوونە بەروبوومەکە بەیارمەتی گاسنی بچووك کۆدەکرێتەوەو ڕایزۆمەکان بەدەست هەڵدەگیرێن و گەڵاو ڕەگەکانی لێ جیادەکرێتەوە (ئەمە لە کاتێکدا زیاتر پێویستمان بە ڕایزۆمەکان بوو)، پاشان بۆ دەرەوەی کێڵگە دەگوازرێنەوە تاکو ئامادە بکرێت.

ئەگەر هاتوو بمانەوێت تۆوەکەی کۆبکەینەوە ئەوا دەست دەکەین بە کۆکردنەوەی بەرەکەی ڕاستەوخۆ دوای دروست بوونیان، چونکە خێرا دەوەرێت، و بەرەکەی پێویستی بە (٣-٤) ساڵ هەیە بۆ گەشەی تەواو.

وا باشە سەرجەم بەرەکە لێ بکرێتەوە ئینجا تۆوەکەی تیادا دەربهێنرێت و دواتر وشك بکرێتەوە، تۆوەکەش دەتوانرێت بۆ چەندان ساڵ بەکاربهێنرێت.

***پێکهاتە چالاکەکانی ڕووەکی ڕێواس:**

ڕووەکی ڕێواس ٢-٤.٥٪ گلایکۆسیداتی ئەنسراکینونی (Authraquinone glycocides) تێدایە کە کاریگەری ڕەوانی هەیە لەکاتی قەبزیدا هەروەها مادەی تانینی تێدایە کە بەشێوەی گلایکۆسیداتەو ناسراوە بە گلایکۆگالین Glucogllin و ترشی گالیك Gallic acid کاتکین Catechin هەموویان ڕۆڵیان هەیە لە کاریگەری قەبزی لە ڕووەکی ڕێواس، زۆربەی ئەو ئاوێتانە توانای توانەوەیان لەئاودا هەیە لە سووری خوێندا دەمژرێن و پاشان لە میزەڕۆ دەردەدرێن و ڕەنگێکی زەرد دیار دەدات.

هۆی کاری ڕێواس وەك ڕەوانی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی مادەیەکی ڕاتینجی ناکریستاڵی شی دەبێتەوە بەکاری ئاو بۆ ئەو مادانەی کە لە پێشووتر ناومان هێنان، هەروەها لە ئەنانجامی شی بوونەوەییدا هەردوو ترشی Cimamic و Gallic بەرهەمدێن و زیاد لەمانەش ڕێواس ترشی ریوتانیك Retanic acid ترشی لیمۆ Citre acid و ترشی سێو Malic acidی تێدایە لەگەڵ ترشی ئۆکسالاتی پۆتاسیۆم و ئۆکسالاتی کالسیۆم و هەندیك شەکرە چەوریە ترشەکانیشی تیدایە بۆیە خواردنی بەسوودە بۆ چارەسەری سك چوویی کەوا لە ئەنجامی گەنین بوونی خۆراك لە گەدە پەیدا دەبیت.

لە گلایکۆسیداتی ئەنسراکینۆن ئەمانەهەن، کریستۆفانین Chrysophanein ریوبیرکارین Rheopurgarin، ریوکریسین Rheochrysin و رابۆنتسین Rhaponticin ئەم گلایکۆسیداتانەش یا بەشیوەیەکی سروشتی یا شی بوونەوەی بەشی هەن، بەرهەمی شی بوونەوەکەش بریتین لە ڕایین Rhein و ئەمۆدین Emodin و ئەلوامۆدین Aloe - emodin و کریسۆفانۆل Chrysophanol جگە لە بوونی ئەو پیکهاتە چالاکانە چەند مادەیەکی دیکەشی تیدایە لە کاریگەری پزیشکیان نیە وەکو سوکەرۆز Sucrose و پەکتین pectin و ئۆکسالاتی کالسیۆم Calcium oxalate

***گرنگی و سوودەکانی ڕووەکی ریواس:**

گرنگی و سوودەکانی ڕووەکی ریواس دەتوانین لە سێ خالدا باس بکەین:

یەکەم: لە بواری پزیشکی و دەرمانسازیدا:

١-ئاوی کوڵاوی ریواس بۆ چارەسەری بەرز بوونەوەی پەستانی خوین بە کاردیت.

٢-ئامادەکراوی ڕووەکی ریواس بەکاردەهینریت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشەیەکانی دەم وچاو.

٣-پارچەکانی ڕەگی ریواس بەکاردەهینریت بۆ ڕەوانی purgative لەکاتی قەبزیدا.

٤-ڕیژەی شەکر دادەبەزینیت لە خوینی کەرویشك.

٥-خواردنی ریواس تووشبوون بە نەخۆشی شیرپەنجە کەمدەکاتەوە.

٦-ڕیژەی کۆلسترۆل لە خوین کەمدەکاتەوەو دەبیتە هۆی زیاتر دەردانی ئۆکسان لە میز.

٧-بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی زەردوویی Neonatul jaundice لە منداڵاندا وەگورچیلەکانیش لە وەستان دەپارێزێت.

٨-ڕووەکی ڕێواس بە شێوەی دەرمانی هاڕدراو بەکار دەهێنرێت.

دووەم: لە بواری بەهای خۆراکی:

١-لاسکی گەڵاکان و قەدی ڕووەکی ڕێواس بەشێوەیەکی تەڕ (سەوز) بۆ خواردن بەکاردێت.

٢-ڕووەکی ڕێواس کلایکۆسیدات و تانین و ڤیتامین سی و کاربۆهیدرات و ڕۆن و سلیلۆز و ئاوێتەی ئەنسراکینۆنی تێدایە.

٣-جگە لە مادە دەباغییەکا، ئاوێتەی ئەنسراکینۆن بە شێوەی سەربەست و کلایکۆسیداتی تێدایە، ئەمانە لە مادە چالاکە سەرەکیەکانن، هەندێك جۆری ڕێواس ئەگەر بە بڕێکی کەم نزیکەی (٠,٥)گم بخورێت لە مادە دەباغییەکان باشترە کە دەبێتە هۆی قەبزی.

٤-هەندێك جۆری ڕێواس وەکو ڕووەکێکی خۆراکی دەچێندرێت لە باخچەکان.

٥-لە بەریتانیا وەك ڕووەکێکی ئابووری سوودی لێوەردەگیرێت.

سێیەم: کاریگەری لەسەر زیندەوەری دی و هۆکاری نەخۆشی:

لێکۆڵینەوەکان دەریانخست کە پوختەکراوی ئاوی و کحولی ڕووەکی ڕێواس کاریگەریەکی کارای هەیە لەسەر ڕاگرتنی یاخود جێگیرکردنی گەشەی جۆری بەکتریای نەخۆشی مرۆڤ و ئاژەڵ و ڕووەك، بە تایبەتی ڕووەکە ئابووریەکان، لەگەڵ ڕاگرتنی گەشەی هەندێك زیندەوەری دی.

سەرچاوەکان:

-الدجوي، علي (١٩٩٦)، موسوعة النباتات الطبية والعطرية، الكتاب الثاني، المكتبة الزراعية، منشورات مكتبة المدبولي.

-السار محتي، عبدالغني عمر اسماعيل ، تأثير المستخلصات المائية والكحولية لنبات الراوند Rheum ribes في نمو بعض انواع البكتريا المرضية (بحث غير منشور).

-جبر، وديع (١٩٨٥)، منافع الأعشاب و الخضار، وفوائدها الطبية، الطبعة اولى، المكتبة الحديثة للطباعة و النشر، بيروت، ص ١١٧-١١٩.

-سعدالدين، شروق محمد كاظم، (١٩٦٨)، الأعشاب الطبية، الطبعة الأولى بغداد، سلسلة المائة كتاب، ص ١٨٢ (مترجم).

-J.E.Hancock , 1916, the school garden Book, III. F.G.P , F.R.H.S – London, Macmillan & CV. LTP.

زاناکان دووپاتی دەکەنەوە کە مەریخ هەسارەیەکی سارده!

-لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی دەڵێت هەسارەی مەریخ هەردەم و لە زۆرینەی مێژویدا ووشك و سارد بووە، و ڕۆژێك نەبووە ئۆقیانوس و دەریای هەبووبێت.

واشنتن: لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی وای دانا کە مەریخ لە سەرەتای دروست بونیەوە پێش ٤ ملیار ساڵ هەسارەیەکی ساردو ووشك بووەو هیچ شێوەیەك لە شێوەکانی ژیانی تیا بەدی نەکراوە.

و زاناکان لە زانکۆی کولورادو وایان دانا کە هەسارەی مەریخ بە تایبەتی هیچ ڕۆژێك دەریاو ئۆقیانوسی نەبووە بە پێچەوانەی ئەو بۆچونانەی سەبارەت بە هەسارە سورەکە کە واباس کراوە کە گەرم و شێدارە.

تیریزا سیغورا کە پرۆفیسۆر ئومینتوین سەرپەرشتیاری ئەتروحەکەیەتی، کە لە کارەکانیدا کە گۆڤاری (Science) لە ژمارەی ئەم هەفتەیەدا بلاوی کردبۆوە وێنەی مەریخی بەکار هێنابوو بۆ سەلماندنی ئەوەی کە نەیزەکێکی گەورە خۆی کێشاوە بەم هەسارەیەدا واتە (مەریخ) بەر لە ٣,٥ ملیۆن ساڵ لەمەوبەر، و بەپێی ئەو توخمانەی لەبەردەستان نزیکەی ٢٥ ئەستێرەی کشاو کە تیرەیان لە نێوان ١٠٠ تا ٢٠٠ کیلومەتر بووە کەوتوونەتە سەر ڕووی مەریخ هەر ١٠ بۆ ٢٠ ملیۆن ساڵ جارێك کە بووەتە هۆی ئەوەی هەرجارەی بەرگێك لە تەپوتۆز لە دەوری ئەم هەسارەیە بەجێ بهێڵن، ئەم بەرگەش بۆتە هۆی تواندنەوەی هەندێك بەش لە (بەستەڵەکی جەمسەریی) لە مەریخ پاشانیش بوون بە هەڵمی و گۆڕانی بۆ بارانێکی زۆر کە چەند سەدەیەکی خایاندووە بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە گومانی لەو بۆچونە هەیە کە مەریخ هەسارەیەکی شێدارە، چونکە کاریگەری پیاکێشانی نەیزەك ماوەیەکی زۆر دیاریکراوی هەبووە.

سیغورا کە تاقیگەی (ئیمن)ی سەر بە ئاژانسی (ناسا) لە کالیفۆرنیا رایسپاردووە بۆ لێکۆڵینەوە ڕوونی کردەوە کە مەریخ چەند قۆناغێکی زۆر کورتی لە گەرمای بەرزو شێ بەخۆوە دیوە، بەڵام ئێمە بروامان وایە کە لە زۆرینەی مێژووەکەیدا هەسارەیەکی ووشك و سارد بووە.

تۆن کە بەرنامەی لێکۆڵینەوەی زانستی زەریاکان و بەرگی ئاسمانی بەرێوە دەبات دەڵێت! کاتێ هەبوونی دۆڵەکان کە ڕووبارەکان دروستیان کردووە لە حەفتاکاندا دوویات بووەوە، زۆر لە زاناکان لایان وابوو کە مەریخ بەو قۆناغانەدا تێپەڕیوە کە لەو قۆناغانە دەچێت کە زەوی پیا تێپەڕیوە لە ڕووبارو زەریا گەرمەکان.

و لە کۆتاییدا دەڵێ سەرنجمان بۆ ئەوە دەچێت کە کوانوە گەورەکان و دۆڵەکان پی دەچێت بگەڕێنەوە هەر بۆ هەمان سەردەم.

Internet **بەناز محەمەد سدیق**

لابردنی زراو بەهۆی ناوبینەوە

ڕۆژگار جەمال

ناوبینە ڕوناکییەکان لە زۆربەی نەخۆشییەکاندا ڕۆڵی گەورەیان لە هێنانە ئارای ڕێگای نوێی پشکنین دا هەبووە. ئەمەش بەهۆی بینینی ڕاستەوخۆ یان وەرگرتنی هەندێك نمونە لە شانەکان یان بەکارهێنانی هەندێك دەرمان لە ڕێگەی دەرزی لێدان بۆ یارمەتیدانی ڕونکردنەوەی پشکنینەکە بەهۆی تیشکەوە، دەبێت. نمونە وەك پشکنینی نەخۆشییەکانی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس وەك نەخۆشییەکانی سورێنچك و گەدەو دوانزە گرێ لە ڕێگەی دەمەوە. لە حەفتاکاندا یابانیەکان سەرکەوتنیان لە بردنە ناوەوەی بۆری زۆرباریك (قەستەرە) لە ڕێگەی یەکێك لە جۆگە باریکەکانی زراوەوە بۆ دەرزی لێدانی هەندێك بۆیەی یارمەتیدەر لە پشکنینی جۆگەکانی زراوو پەنکریاس بەهۆی تیشکەوە بەدەست هێنا.

لە پشکنینەوە بۆ چارەسەرکردن

لەگەڵ تێپەڕبونی کاتدا پزیشکەکان توانییان لە ڕێگەی ناوبینی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەرس پەیڕەوی هەندێك ڕێگەی چارەسەرکردنی نەشتەرگەری بکەن. وەك دەرزی لێدانی گۆڵەی سورێنچك فراوانکردنی سورێنچك، دانانی بۆری لە ناوگمۆڵەی پیسی ناو سورێنچکدا لەوبارەدا کە ناتوانرێت گمۆڵەکە بەهۆی تێپەڕبوونی ئاوو خۆراك لە سورێنچکەوە بۆ گەدە لابېرێت، هەروەها توانرا پاسەوانە زمانەی جۆگە زراوییەکان لەکاتی پێکەوە نوسانی بە جۆگەکانی پەنکریاسەوەو پاشان چونی بۆناو دوانزەگرێ، فراوان بکرێت. هەروەها لە حەفتاکاندا ناوبینە ڕوناکییەکان بە باشترین هۆکارەکانی پشکنین بۆ نەخۆشییەکانی بەشی خوارەوەی کۆئەندامی هەرس لە ڕێگەی کونی کۆمەوە دادەنرا، ئەمەش بۆ پشکنینی نەخۆشییەکانی کۆڵۆن و وەرگرتنی نومەنەی شانەکان بۆ پشکنینی پاسۆلۆژی، هەروەها ئەم جۆرە ناوبینە لەکاتی هەندێك لە چارەسەرە نەشتەرگەرییەکانی وەك لابردنی هەندێك گمۆڵ و دەرزی لێدان لە تۆپەڵە خوێنە کۆبووەکان و بەکارهێنانی تیشکی لێزەر، بەکار هێنرا.

بۆ پشکنینی نەخۆشییەکانی ڕێڕەوی میزیش، ناوبینی میزڵدان و سپڵ و گورچیلە هەیە کە لە ڕێگەی کونی جۆگەی ڕێڕەوی دەرەوەی میزەوە بەکار دەهێنرێت، هەروەها بەکارهێنانی ناوبین لە پشکنین و چارەسەرکردن و دەرهێنانی بەردو هەندێك لە گمولەکان و لابردنی پرۆستاتیشدا سودی لێدەبینرێت.

بوارە بەرفراوانەکانی کارکردن بەناوبین

پێشکەوتنی گەورەی ناوبینەکان و جێبەجێکردنە نەشتەرگەرییە جیاوازەکانی بۆ هەناوبین (ناوبینی بریتۆن یان ناوبینی بۆشایی سك) دەگەڕێتەوە، کە لە ڕێگەی کونێکی پچوکی دیواری سکەوە دەبرێت، لە دوای ئەوەی سك لە ڕێگەی دەرزییەوە بڕێك لە گازی ئۆکسیدی کاربۆن یان ئۆکسیدی نیترۆزی لێدەدەرێت. هەروەها جێبەجێکردنی ئەم ناوبینانە لە نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبوندا سەرکەوتنێکی زۆری بەدەستهێناوە وەك بەکارهێنانی لە پشکنین و چارەسەرکردنی هەوە درێژخایەنەکان و بەیەکدا نوسانەکان و گمۆڵی منداڵدان و هێلکەدانەکان. بەڵام لە نەشتەرگەرییە گشتییەکاندا یەکەمجار ناوبینەکان لە پشکنینی نەخۆشییە سوکەکانی سك و ئازارەکانی و زەردوویی و شێرپەنجەی سك و نەخۆشییەکانی جگەر و گمولەکانی و شێرپەنجە لیمفاوییەکان بەکارهات. لە گرنگترین و نوێترین دەستکەوتەکانی نەشتەرگەرییەکانی ناوبین لە نەشتەرگەرییەگشتییەکاندا، لابردنی زراو و ریخۆڵە کوێرەو چارەسەرکردنی هەندێك حاڵەتی (فتق)، بە دیواری سکەوەو لابردنی وێڵە دەمارە لە بارەکانی برینی درێژخایەنی دوانزە گرێدا.

بۆچی نەشتەرگەری بەناوبین ئەنجامدەدرێت؟

لێرەدا پرسیارێکی گرنگ دێتە پێش، بۆچی بیرلە نەشتەرگەری ناوبینەکان کرایەوە؟ بۆچی بیرۆکەی نەشتەرگەری لە ڕێگەی ناوبینەوە سەریهەڵدا؟ وەڵامەکەشی لەبەرئەوەیە، چونکە نەشتەرگەری لە ڕێگەی کونێکی پچوکەوە لە کارکەوتنی شانە جیاوازەکان کەمدەکاتەوە بە پێچەوانەی ئەوەی لە نەشتەرگەرییە کراوەکاندا ڕودەدات، هەروەها کاریگەرییە لاوەکییەکانی پاش نەشتەرگەری وەك گیرانی ریخۆڵەو پیس بوونی برینەکە کەمدەکاتەوە، هەروەها ماوەی مانەوە لە نەخۆشخانە کەمدەکاتەوە بەمەش لە ڕووی مادیشەوە کەمیتێدەچێت و ماوەی دابڕانیش لە کارکردن و چالاکی کەمدەکاتەوە.

لابردنی زراو بەهۆی ناوبینەوە (وەك نمونەیەك)

جێگای ئاماژەپێدانە هەندێك وردەکاری سەبارەت بە نەشتەرگەری لابردنی زراو بەهۆی ناوبینەوە بخەینەڕوو. وەك نمونەیەکی بەناوبانگی ئەو نەشتەرگەرییانەی لە ڕێگەی ناوبینەوە بۆ هەزارەها نەخۆش لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا ئەنجامدەدرێت. شایانی باسکردنە یەکەم نەشتەرگەری لەم جۆرە لە مرۆڤدا د. فیلیپ مۆریە لە شاری لیۆن لە فەرەنسا ساڵی ١٩٨٧دا بە ئەنجامی گەیاند، لە پاش ساڵێك لە دوای ئەم نەشتەرگەرییە لە ناوەندە تەندروستییەکان و نەخۆشخانەکانی دیکەش ئەم نەشتەرگەرییە بۆ نەخۆش دەکرا. ژمارەیەك پرسیار دەمێنێتەوە، هەوڵدەدەین وەڵامیان بدەینەوە.... ئەو بارانە کامانەن کە ڕێگەیان پێدەدرێت لە ڕێگەی ناوبینەوە نەشتەرگەری لابردنی زراوی بۆبکرێت؟ ئەو بارانە کامانەن کە پێویستە هەبن بۆ ئەوەی ئەم نەشتەرگەرییە بەم ڕێگەیە بکرێت؟ ئەو بارانەش کامانەن کە ڕێگە نادات بەم ڕێگەیە نەشتەرگەرییەکە ئەنجامبدرێت؟ ئایا کاریگەری لاوەکی هەیە؟ کامانەن؟ سودەکانی لابردنی زراو بەهۆی ناوبینەوە چییە؟

کەی زراو بەهۆی ناوبینەوە لادەبرێت؟

لە کاتی بونی بەردی زراودا ئەم نەشتەرگەرییە دەکرێت، بەڵام پێویستە نەخۆشەکە کاریگەری لاوەکی هەوی توندی لەسەر دەرنەکەوتبێت، ئەم بارەش لە دوای ٤٨ کاتژمێر لەدوای هەوکردنەکە یان پاش تێپەڕبوونی سێ هەفتە بەسەر هەوکردندا، دەستدەدات. باشترین حاڵەتیش ئەوەیە کە دیواری زراوەکە زۆر ئەستور نەبێت (ئەمەش بەهۆی شەپۆلە سەروو دەنگییەکان یان تیشك لەگەڵ بۆیەدا بۆ زراو، دەسنیشان دەکرێت) هەرچەندە دەتوانرێت نەشتەرگەری بەهۆی ناوبینەوە بۆ هەندێك لەو نەخۆشییانە بکرێت کە

دیواری زراویشیان ئەستووره یان لەکارکردندا لاوازه (ئەگەر نەشتەرکار شارەزایی تەواوی لەو بوارەدا هەبوو) بەڵام ئەمە لەدوای پشکنینی سەرەتاییەوە بەهۆی ناوبینەوە ئینجا بڕیار لەسەر نەشتەرگەرییەکە دەدریت ئایا بەهۆی ناوبینەوە دەکریت یان ناتوانریت بەو ریگەیە ئەنجامبدریت. لەبەرئەوە وەرگرتنی رەزامەندی نەخۆش بەشیوەی نوسراو لە هەموو بارەکاندا بە هەنگاوی یەکەم دادەنریت سەبارەت بە نەشتەرگەرییەکەی، ئەگەر نەتوانرا بەهۆی ناوبینەوە بۆی بە ئەنجامبدریت ئەوا پیویستە لە ریگەی تەقلیدی واتا کردنەوەی سکەوە بۆی بکریت.

ئەو مەرجانەی کە پیویستە هەبن؟

یەکەم: پیویستە نەشتەرکاریکی بەتوانا هەبیت کە شارەزایی لە نەشتەرگەرییەکانی زراوو راهینانی تەواوی لەسەر نەشتەرگەری ناوبین هەبیت.

دووەم: ئەو ریوشوینانەی لەپیش نەشتەرگەرییەکە پیویستە جیبەجیٚ بکریت و نەخۆشەکە بەتەواوەتی بەنج وەربگریت، پیویستە ئەوەش بزانریت نەخۆشییەکانی دڵو کۆئەندامی هەناسە هەمان ئەو کاریگەرییەیان هەیە کە لە کاتی نەشتەرگەرییە تەقلیدییەاندا لەوانەیە روبدات، لەبەرئەوە نەخۆش پیویستە پشکنینی تیشکی سنگی بۆ بکریت لەگەڵ وینەی تەواوی خوین، ریژی یۆریا لە خویندا، ریژەی زەردوویی، ریژەی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم، زانیاری سەبارەت بەکارەکانی جگەر، هەروەها ئامادەکردنی کیسی خوین چونکە لەوانەیە نەخۆش پیویستی بەکردنەوەی سك و گواستنەوەی خوین هەبیت، هەروەها پیویستە هەندیك ریوشوینی خۆپاریزی بە ئەنجامبگەیەنریت، چونکە بۆ نمونە نەخۆشی قەڵەو دەبیت (هیبارین)ی ژیر پیستی لیبدریت بۆ ئەوەی لە خوینهینەرە قولەکانی حەوزو قاچەکاندا توشی جەڵتە نەبیت، هەروەها پیدانی دژە زیندووەکان بە نەخۆش لە ریگەی وەریدەوە بۆ ئەوەی دوچاری کاریگەرییە لاوەکییەکانی نەشتەرگەری نەبیت. گرنگترین ئامادەباشییەکان پاکژکردنەوەی ناوچەی ناوکەو شتنیەتی بەدوو رۆژ لە پیش نەشتەرگەرییەکەوە تاکو لە ریگەیەوە کامیرای ڤیدیۆکەی بۆ رەوانە بکریت.

ئەو هۆیانە کامانەن لەبەردەم بەکارهینانی ناوبین بۆ لابردنی زراو، ریگرن

*لە کاتی هەوی زۆردا و ئەمەش دەتوانریت بەتەواوەتی دەستنیشان بکریت لە کاتی پشکنین بەناوبین و لەم بارەدا دیواری زراو بریناوی یان ئەستور دەبیت یان بە توندی بەوانەی چوار دەورییەوە نوساوە.

*لەکاتی هەوی زۆری پەنکریاسدا.

*لەکاتی زەردوویيدا.

*ئەو بارانەی زراو بە تەواوەتی بەجۆگەی زراوەوە نوساوە.

*لەو بارانەدا کە نەخۆش زۆر قەڵەوە.

کاریگەرە لاوەکییەکانی لابردنی زراو بەناوبین

هەندیك کاریگەر لە کاتی نەشتەرگەییەکەداو هەندیکی دیکە لەپاش نەشتەرگەرییەکە دەردەکەون، لەوانەیە دیواری زراو کونی تیببیت یان خوین بەربونیك لە خوینبەری زراودا یان لە جگەردا یان جۆگە سەرەکییەکانی زراو روبدات، هەموو ئەمانەش دەتوانریت هەوڵ بۆ رونەدانی بدریت یان لەکاتی رودانیدا راستەوخۆ لە ریگەی نەشتەرگەرییەوە چارەسەربکریت. بەڵام لەدوای نەشتەرگەرییەکە لەوانەیە لە بەشی سەرەوەی لای راستی سك نەخۆش هەست بە ئازار بکات یان خوینبەربونیکی ناوەکی یان کۆبوونەوەی شلەی زراو لە ژیر ناوپەنچك یان پشتی جگەر یان ژیر جگەر روبدات.

سوودەکانی نەشتەرگەری لابردنی زراو بەهۆی ناوبینەوە

سودە راستەقینەکانی نەشتەرگەری لە ریگەی ناوبینەوە تاکو ئیستا هەر لیکۆڵینەوەکانی رابردوو ئاشکریان کردووەو لیکۆڵینەوەی نویٚ لە سەری نییە بەڵام دەتوانین بەم شیوەیە کورتیبکەینەوە:

*کورتکردنەوەی ماوەی کەوتن لە نەخۆشخانە بۆ تەنها رۆژیك یان دوو رۆژ بەراوردکردن لەگەڵ ئەو ماوەیەی کە نەخۆش لە کاتی نەشتەرگەرییەکاندا لە نەخۆشخانە دەکەویت و دەگاتە هەفتەیەك یان دە رۆژ.

*کاریگەری لاوەکی وەك پیسبوون یان بەیەکدا نوسان رونادات.

*نەبونی برینیکی گەورە لەبەشی سەرەوەی سك و نەبوونی کاریگەرییە لاوەکییەکانی وەك ئازاری دریژخایەن و هەروەها لە رووی جوانکارییەوە ئەم ریگەیە باشترە.

*لە رووی ماددییەوە کەمتری تیدەچیت (لەو بارەدا ئەگەر ناوبینەکان لە ناو خۆدا دروستکرا).

*ئەگەری توشبون بە جەڵتە لە خوینهینەرە قولەکانداو ئەگەری توشبون بە نەخۆشییەکانی سی کەمتر دەبیتەوە.

Internet

١٠ پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

دکتۆر سەمەد

پ١/ئایا کــچ یــا ژن دەتوانــن کۆنــترۆڵی قــەبارەی مەمکیان بکەن؟

مــەمك لــە چەوریــە شــانە و ریشــاڵ پێکــهاتوە، هــەر مەمکێکیش لە ناوەوە نزیکەی ١٥-٢٠ پلی هەیە، هەر پلە لە ژمارەیــەك ڕژێــن پێکــهاتوە کــە شــیر دروســت دەکــەن و، هەریەکەشیان بە وردە جۆگەی تایبەتەوە بەندە کە شیرەکە دەگەیەننە گرێی مەمك، پێش قۆناغی پێگەیشتن (ڕەسین) هیشــتا ئــەم ڕژێنانــە نــین یــا پێنەگەیشــتون، ئەوکاتــە مــەمك گەورە دەبێت، بەڵام شیر دروست ناکەن تا منداڵ لە دایك دەبێت.

لــەو هۆیانــەی یارمــەتی گەورەبوونی مەمك لە کاتی ڕەسێن دا دەدات، بوونی چەند هۆرمۆنێکە کە لــەم بــارەوە هاوکــاری دەکــەن، وەك هۆرمۆنی ئیستر‌ۆجین و پرولاکتین، هــەروەها هۆرۆمۆنــی گەشە. ئەم دوو هۆرمۆنەی دوایــی لــە ژێــر مێشــکە ڕژێنــەوە دەڕژێن، ئیسترۆجینیش لە هێلکەدانەوە دەڕژێت. هــەروەها لــەکاتی سکپڕیشدا قەبارەی مەمك گەورە دەبێت. بەڵام شیر نارژێت تا منداڵەکە لەدایك دەبێت. ئەوسا منداڵەکە دەست بە مژینیان دەکات. ئەم شیردانە بە منداڵەکە چالاکی هۆرمۆنی پرۆلاکتین زیاد دەکــات، ئــەویش ڕژاندنــی شــیر زۆر دەکــات، جیاوازی زۆر هەیــە لــە قــەبارەو شــێوەی مــەمکدا. بــەڵام بوونــی ئــەم جیاوازیانــه هیــچ پــەیوەندییان بــە دروســتی جەستەوە نیە.

لەوانەشە مەمکەکان بچوك بن هەروەك لە کاتی لاوازی لەشدا، یــا لــە کــاتی تێکچونــی ســوڕی

مانگانەدا، یان بەهۆی کەمی ئەو هۆرمۆنانەی دەبنە هۆی گەشەی مەمك.

لەوانەشە مەمك قەبارەی زۆر گەورەبێت، بەزۆریش ئەمە لە دوای سکپڕی ڕوودەدات، هەموو ئەم حاڵەتانە بەهۆی هۆرمۆنەکان و کردارەکانی جوانکارییەوە چارەسەر دەکرێن.

پ٢/کاریگەری ئەو شلە سپیە چییە کە لە زێ وە دەڕژێت لەسەر کاری سێکسی نێوان ژن و مێرد؟

–ئەگەر زێ بۆنێکی ناخۆشی لێ هات، ئەوا ئەو شلە سپیە دەڕێژێت، ئەوکاتە زۆر پێویستە لێنۆڕینی بۆ بکرێت بۆ ئەوەی هۆکەی بزانرێت. لە هەندێك جاردا چاندن بۆ ئەم شلە سپییە دەکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت میکرۆبی تێدایە یان نا؟ بۆ ئەوەی چارەسەری تەواو بۆ بکرێت، ئەگەر کەسەکە فەرامۆشی کردو چارەسەری خۆی نەکرد، ئەوە دەبێتە هۆی هەوکردن و دروست بوونی برین و هتد...

بوونی بۆنی ناخۆش و شلەکە، مێرد بێزار دەکات و لە کاری سێکسی دوور دەکەوێتەوە، سەرەڕای ئەوەی کە کارەکە ئازار بۆ ژنەکەش دروست دەکات.

پ٣/ئایا بێ کرداری سێکسی پەردەی کچێنی دەدڕێت؟

–پەردەی کچێنی کەوتۆتە بەردەم دەرچەی زێوە، لەبەرئەوە ئەگەر پەنجە زۆر برایە ناوەوە لەکاتی دەستپەڕدا ئەوا لەوانەیە ببێتە هۆی دڕاندنی، بەڵام ئەگەر لە جۆرە لاستیکیەکان بوو ئەوە بەو شێوەیە نادڕێت. کە زۆر جار بەکاری سێکسیش نادڕێت، و تەنها بە هۆی نەشتەرگەرییەوە دەدڕێت ئەگەر ژن و مێرد ویستیان. یا لە کاتی منداڵبووندا.

بەڵام پێویستە کچ لە هەموو کارێك دوور بکەوێتەوە کە زیان بەم پەردەیە بگەیەنێت، وەك پەنجە، یا شتی ڕەق بەکارهێنان بۆ چێژێکی ساتە وەختی، چونکە سەرەڕای ئەوەی کە لەوانەیە ببنە هۆی دڕاندنی پەردەکە، لەوانەشە ببنە هۆی هەوێکی زۆر لە زێدا بەهۆی چوونی میکرۆب بۆ ناوی. پێویستە کچ لەو تەمەنانەدا خۆی بەکاری باشەوە خەریك بکات کە سودیان هەبێت، وەك خوێندنەوەو درومان و وەرزش، کاری ماڵ و چوونە ناو شوێنە کۆمەڵایەتیەکانەوەو تا دەتوانێت بە تەنها لە ژورێکدا دادەنیشێت و بیری خۆی بەو کارانەوە خەریك نەکات.

پ٤/بۆچی هەندێك جار جگە لە کاتەکانی سوڕی مانگانەش خوێن، لە لەشی ژنەوە دێتە دەرێ؟

–ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی دەردانی هێلکەدانەکان پاش هێلکەدانان، چارەسەری ئەم حاڵەتە لە یەکەم پزیشکی پسپۆڕەوە دەبێت بە پێدانی چەند حەپێکی دیاریکراو، بە خواردنی دوو حەپ هەموو ڕۆژێك لەیەکەم ڕۆژی سورەکەوە تا ڕۆژی ١٥ هەمینی، لە هەمانکاتدا زۆر پێویستە شیکاری میزو خوێن و لێ وەریگراوی زێ بکرێت بۆ زانینی هۆکە.

پ٥/زۆر جار سوڕی مانگانە بەشێوە ئاساییەکە نابێت و لە شێوەی دڵۆپە خوێن لێ هاتنی بەردەوام دا دەبێت بەدرێژایی مانگەکە، هۆی چییە؟

–یەکەم: پێویستە بۆ ئەم حاڵەتە لێنۆڕینێکی باش بە هۆی پسپۆڕێکەوە بکرێت، بەتایبەتی بۆ پشکنینی وەرەم لە منداڵداندا، هەروەها شیکردنەوەی خوێن بۆ زانینی توانای خوێن مەیین. ئەگەر شیکردنەوەکان ئەوەیان پیشاندا کە هیچ تێکچونێك لەو بارانەوە نیە، ئەوا ئەوکاتە پسپۆڕەکە هەندێك حەپی تایبەتی دەنوسێت کە سوڕەکە ڕێك دەخات (دوو حەپ هەموو ڕژێك بۆ ماوەی سێ هەفتە) و یەك هەفتەش پشوو، ئەم چارەسەرە بۆ سێ مانگ بەکاردێت، لەو ماوەیەدا پێویستە کاری گران نەکرێت بە تایبەتی لە کاتی خوێن هاتن دا پشووی تەواو وەربگیرێت.

بوونی خوێنی بەردەوام کارێکی زۆر ناکاتە سەر توانای کەسەکە، بەڵام لەوانەیە کاربکاتە سەر کرداری سکپڕبوون.

پ٦/ئایا دەبێت تۆواو لە پاش میزکردن بێتە دەرێ؟

–بەڵێ شتی وا ڕوودەدات، بەڵام ئەمە سروشتی نیە، چونکە لە هەموو کەسێك و لە هەموو تەمەنێکدا ڕوونادات، بە زۆری ئەمە لەولاوەدا ڕوودەدات. بەهۆی هروژاندنی سێکسییەوە بێ ئەوەی شلاوی تۆو (تۆواو) برژێت. بۆ نمونە ئەگەر لەگەڵ دەزگیرانەکەیدا چوە دەرێ، و هروژانێکی سێکسی بۆ هات، و نەشیتوانی شلاوەکە برژێت، لە ئەنجامی ئەمەدا سوتاندنەوە لە پرۆستات و تۆواو چیکڵدانەدا ڕوودەدات. هەمان دیاردە لەوانەیە لە هەڵوێستێکی دیکەدا ببینرێت.. بۆیە لە کاتی میزکردن یا پیسایی کردندا پەستان دەکەوێتە سەر ڕژێنەکانی ناوچەی زاوزێ، و دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی تۆواو، هەروەها ئەم کردارە لە ئەنجامی

گرفت (قەبزی)یشدا روودەدات، کە پاڵ دەخاتە سەر پرۆستات و دەرپەراندنی تۆواو.

چارەسەر بە دوورکەوتنەوە دەکریت لەو شتانەی دەبنە هۆی هروژاندنی سیکسی، وەك بە تەنها مانەوە، سەیرکردنی وینەو فیلمی سیکسی و هتد...

پ٧/چی دەبیتە هۆی ئەوەی پاش هروژاندنی سیکسی کردارە سیکسیەکە تەواو نەبیت؟!

-زۆر جار ئەم حالەتە روو دەدات، هروژاندنی سیکسی بێ تەواوکردنی کارە سیکسییەکە، بۆ نمونە رژاندنی تۆواو بۆ دەرەوەی منالدان لە ترسی سکپربوون، دەبیتە هۆی تەواو نەکردنی کارە سیکسییەکە، چونکە ئەو کرژبوون و خاوبونەوانەی ماسولکەکانی زێ دەیکەن سەر ئەندامی نیر لەکاتی کارەکەدا دەبیتە هۆی تەواو دابەزین و دەردانی تۆواوەکە، هەروەها تەواو نەهاتنە دەرەوەی تۆواو لەوانەیە ببیتە هۆی سووتاندنەوە، و کە ئەمەش ئازاریکی زۆر دروست دەکات، بەتایبەتی ئازاری ئەندامی نیرو ناو گونەکان، بۆیە پیویستە لەگەڵ هەموو هروژاندنیکی سیکسی دا ریگا بدریت تەواوی تۆواو بیتە دەرەوە.

ئەو لاوانەش کە هیشتا ژنیان نەهیناوە، پیویستە تا دەتوانن خۆیان لەو شتانە بە دور بگرن کە دەبنە هۆی هروژاندنی سیکسی.

ئەوانەش کە زوو تووشی هروژاندن دەبن دەتوانن بۆ ماوەیەك خۆیان لە خواردنی گۆشت و بەهارات و خۆراکە گەرمەکان بەدور بگرن، و هەندیك هیورکەرەوە بەکاربهینن.

پ٨/چی بکەین ئەگەر لەکاتی بوونی سوزەنکدا، پاش بەکارهینانی دژە زیندەکان بۆماوەیەك، سەر لە نوێ سووتاندنەوەکە گەرایەوە؟

-یەکیك لە نیشانە سەرەکییەکانی سوزەنك، بوونی سووتاندنەوەیە لە ئەندامی زاوزێدا، هەروەها هاتنی چەند دلۆپیکی سپی زەرد باو لە سەری چووکەوە، یا لەبەردەم زێوە، بەکارهینانی دژەزیندە (ئەنتی بایوتیك)

بۆ ماوەی تەواو دەبیتە هۆی کوشتنی میکرۆبەکەو نەمانی ئەو حالەتە، بەڵام پاش بەکارهینان و گەراندنەوەی ئەو حالەتە، مانای وایە کە کەسەکە تووشی سووتاندنەوەو هەوکردنی دریژخایەنی پروستات بوە، بۆیە پیویستە چاندن بۆ شلاوی پرۆستات بکریت تا جۆری میکرۆبەکەو هەستیاریان بۆ دەرمانەکان دیاری بکریت لە ئەنجامی بەرەچەی ئەم شیکردنانەوە، پزیشك دەتوانیت دەرمانی تەواو بنوسیت.

شیلانی پرۆستات، لە دەرەوە، لە ریگای پزیشکیکی پسپۆرەوە، هەفتەی دووجار بۆ ماوەی دوانزەجار، هەموو ئەو پیسی و کیمانەی تیایدا کۆدەبیتەوە دیتە دەرەوە.

پ٩/چی بکەین ئەگەر ئارەزوی سیکسیمان زۆر بوو؟

-زیاد بوونی ئارەزوی سیکسی، یا ئەوەی ئیمە پێی دەلیین هروژاندنی ئاشکرای سیکس، لە دوای رەسین (بالق بوون) تا چەند سالیك لە ئەوپەری دا دەبیت، و ئاشکراشە لای ئەوانە کە هیشتا ژنیان نەهیناوە زۆر ترە، بەتایبەتی کە سەیری دیمەنی هروژینەر دەکەن، بۆیە پیویستە ئەو کەسانە زۆربەی کاتیان بە خویندنەوەی بە کەلك لە بوارەکانی زانست و ئەدەب و کۆمەڵایەتی دا بەسەر بەرن، و هەندیك ئارەزوی تایبەتی خۆیان لە وەرزش

و چونە ناو یانەو کۆمەلی تایبەتیەوە بەسەربەرن، دەشتوانریت لە ریگای بەکارهینانی هەندیك لە هیورکەرەوەکانەوە مرۆڤ خۆی لەو هەلچونانە دوربخاتەوە.

پ١٠/ئایا کاری سیکسی کاریکی ناشرین و قیزەوەن نیە؟

-ئەو کەسانەی ئەم هەستەیان هەیە، لە ئەنجامی باریکی دەرونی، یا تیکچونیکی دەرونیەوە، لایان دروست بوە، وەك ئەزمونیکی سیکسی سەرنەکەوتوو، یا هەستیکی کۆن بە تاوان کردن، یا تەنانەت پەیوەندی دایك و باوکی بەیەکەوە کە زۆر جار لەم حالەتانەدا دەردەکەویت ئەو پەیوەندیەیان باش نەبوە. یا خیانەتی دەزگیرانیك یا کەسیکی خۆشەویستی، یا بینینی کاریکی سیکسی خراپ لە مندالی دا یا دور خستنەوەی بەردەوام لە توخمەکەی دی...هتد، ئەمانە لە نەستی کەسەکەدا دەمینیتەوە و توشی ئەو حالەتەی دەکەن، و زۆر رقیان لە ژن هینان و هەموو کاریکی سیکسی دەبیتەوە، و بەکاریکی نابەجیی دەزانن، سەیر لەوەدایە هەندیك لەمانە ژنیش دەهینن، دەبیت تاوانی ئەو ژنە چی بیت کە ئەم هەستە لە میردەکەیدا بیت؟!

پیویستە هەموو مرۆڤیك ئەوە بزانیت کە ئەگەر کاری سیکسی لە ریگای هاوسەری پیکەوە گونجاوەوە رووی‌دا، یەکیکە لەو نهینیە پاکانەی ژیان، کە بەردەوامی و مانەوەو جوانکاری دەهیلیتەوە، و خۆشەویستی و یەکترویستن بەهۆیەوە گەشە دەکات و ماناکانی قولی سروشت تیایاندا دەچەسپیت.

چۆن سایتێك دەگریت و بنیاتی دەنێیت

هاوڕێ ئەوڕەحمان

بەشی یەکەم

خوێنەری هێژا لەو بڕوایەدایین پێویست ناکات باس لە ڕۆڵی ئینتەرنێت بکەین لە پێشخستنی زانست و مرۆڤایەتیدا، هەروەها پێویست ناکات باس لە ڕۆڵی کاریگەری بکەین لە کۆمەڵگەی ئەمڕۆماندا. بۆیە بە باشمان زانی ڕاستەوخۆ بچینە باسەکەوە، هەوڵدەدەین زۆر بە کورتی و بێ ئاڵۆزی چۆنێتی قۆرخکردنی سایتێکی ئینتەرنێتی خۆڕایی باس بکەین، هیواداریین بۆ هەموو لایەك سودمەند بێت.

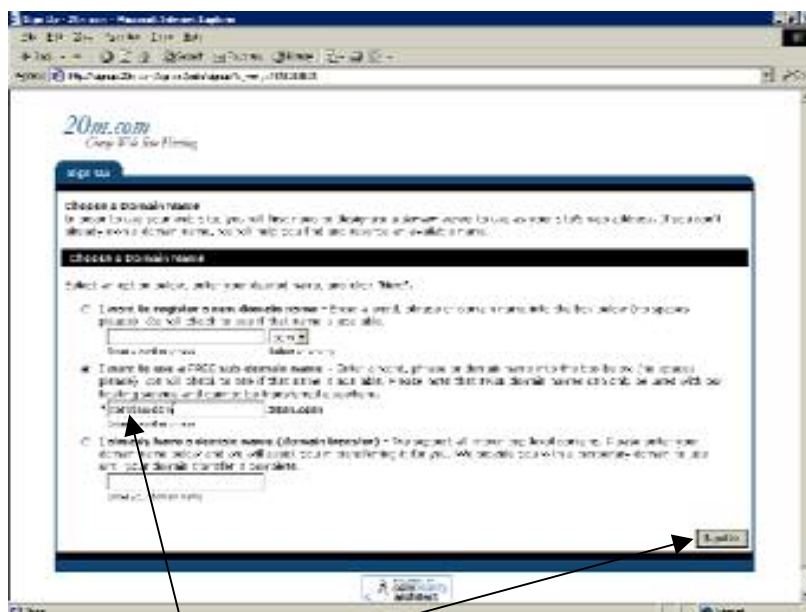
سەرەتا

بۆ دامەزراندنی سایتێکی ئینتەرێت سەرەتا پێویستمان بە ناوێك و فری سپەیسێك دەبێت وەك هەموو سایتەکانی دی ئەم سایتەش کە بۆمان هەڵبژاردووی بۆ کردنەوەی سایتێکی تایبەت بە خۆت تەنها ریکلامێکی لەسەر دەبێت کە هیچ کاریگەرییەکی ئەوتۆی بۆ سەر سایتەکەت نابێت، تۆش تەنها دواکەوتنی هەنگاوەکانی ئەم وتارەت لەسەر شانە:

هەنگاوی یەکەم:

کۆدی (www.20m.com) دەنووسیت بە بەشی ئەدرەسدا و ئەم وێنەیەی لای خوارەوە دێتە بەرچاوت، پاشان کلیك لەسەر Sign Up دەکەین، پاش کەمێك چاوەڕوانکردن هەنگاوی دووەم دەست پێدەکات.

هەنگاوی دووەم:

لە هەنگاوی دووەمدا کلیك لەسەر ئۆپشنی (I want to use a FREE Sub- domain name) دەکەین و ناوی سایتەکە لە بۆشایی ناودا دەنووسین، لەبەر ئەوەی ئەم سایتە خۆڕاییە لەبەر ئەوە پاش ناوی (20m.com)ی لەگەڵدا دەبێت واتە ئەو ناوەی کە دەینووسیت بەم شێوەیەی لێدێت کە ئەمەش ناوی سایتەکەت دەبێت، (www.yourname.20m.com).

پاشان کلیك لەسەر (Next) دەکەین و بەم شێوەیە دەچینە هەنگاوی سێیەمەوە.

تێبینی:

سایتی ئینتەرنێت لە دووبەشی سەرەکی پێکدێت:

یەکەمیان: (Domain name) کە بریتییە لە ناوی سایتەکەت واتە ئەو کۆدەی لە (Toolbar)ی (Address) دا دەنووسرێت و سایتەکەی پێدەکرێتەوە.

بەشی دووەم: بریتییە بە (Free Space)ە ئەم بەشە بۆ قۆرخکردنی (خەزنکردنی) بابەتەکانی ناو سایتەکەیە.

هەنگاوی سێیەم:

پاش (Next) کردن لە هەنگاوی دووەمدا ئەم قۆناغە دەست پێدەکات لێرەدا کۆمپانیاکە هەموو Free Space ە کانی خۆی دەخاتە بەرچاو لەگەڵ نرخەکانیاندا. لەبەشی خوارەوەیدا لەناو هێڵێکی ڕەشدا نووسراوە (100% Free Hosting Option) و لەناو بۆتنێکدا نووسراوە (Sign-Up) دەکەین.

هەنگاوی چوارەم:

هەنگاوی چوارەم هەنگاوێکی تایبەتە بە زانیارییەکان لێرەدا چەند خانەیەك دێت کە هەریەکەیان تایبەتە بە زانیاریەك بریتین لە:

First Name لەم خانەیەدا ناوی خۆت دەنووسیت.

E-mail Address لێرەدا ناونیشانی ئیمەیلەکەت بە تەواوی دەنووسیت.

E-mail Verify دووبارە ناوی ئیمەیلەکەت دەنووسیتەوە.

Date of Birth لێرەدا مانگ و ساڵی لەدایك بوون دەنووسین.

Gender لێرەدا M ڕەگەزی نێر و بە F ڕەگەزی مێینە دیاردەکەیت. لە Country ناوی ئەو وڵاتە دەنووسیت کە لێی دادەنیشیت و لە Zip/Posttal Code کۆدی ئەو وڵاتەی دەدەیتێ.

لە دوو خانەی خوارەوەدا وشەی نهێنی بۆ سایتەکەت دیاریدەکەیت و پاشان لە خانەی دووەمدا هەمان وشەی نهێنی دووبارە دەکەیتەوە.

پاش سێیەم هێڵی ڕەش لە وێنەکەدا کلیکێك لە چوارگۆشەی (I have read the 20m.com ....) دەکەیت و لە خانەی دەستی ڕاستدا ئەو تێکستە دەنووسینەوە کە بە ڕەنگێکی تر یان بە تێکەڵی نووسراوە. و پاشان کلیك لەسەر بۆتنی (Next) دەکەین تا بچینە هەنگاوی چوارەمەوە.

هەنگاوی چوارەم:

هەنگاوی چوارەم یەکێکە لە هەنگاوەکانی نزیك کۆتایی لەم هەنگاوەدا کلیك لەسەر بۆتنی (Login to your site) دەکەین و بۆکسێك دێتە پێشێ و کلیکی (Yes) دەکەین. وەك لە وێنەی دووەمدا دیارە.

هەنگاوی پێنجەم:

لە دەستی چەپدا، چەند دێڕێك کە بە ڕەنگی پیرۆزەیی نووسراوە کلیك لەسەر (Work on my site) دەکەین.

هەنگاوی شەشەم:

لەم هەنگاوەدا کلیك لەسەر (Manage Files) دەکەین کە کەوتۆتە ژێر یەکەم هێڵی ڕەش کە تێیدا نووسراوە (Build my Site).

دوا هەنگاو:

ئەم قۆناغە دوا قۆناغی قۆرخکردنی سایتەکەیە و لێرەشەوە دەتوانین زانیاری خۆمان بخەینە سایتەکەوە لێرەدا کلیك لەسەر (File manager) دەکەین.

لێرەوە دەتوانین بابەت و بەرهەمەکانمان بنێرینە ناو سایتەکەوە.

خوێنەری هێژا لەم قۆناغە بە دوا دەچینە قۆناغێکی نوێوە کە لە بەشەکانی داهاتووی ئەم باسەدا بڵاوی دەکەینەوە ئەویش چۆنێتی نەخشەسازی سایتەکەت و چۆنێتی سەرخستنیەتی بۆ تۆڕی جیهانی. هیوادارم لەم بەشەدا توانیبێتم زانیارییەکان بە سادەترین شێوە بگەیەنم.

سەوزایی، ڕەنگ و هێماکانە

دنیا عەبدوڵڵا
زانکۆی سلێمانی

زانای دەروونناسی گەورە کارل یونگ لەو بارەیەوە دەڵێت، وێنەی درەخت تا ئێستا وەك شێوازێکی یەکەمین لە هەست و نەستی تاکە کەس و کۆمەڵ دا ماوەتەوە، گومانی تێدانییە کە بەپیتترین و بەناوبانگترین هێما، ئەم هێمایانەو ڕەگەکانیەتی، لەوانەیە ڕێگەیەك بێت کە لە هەموو ووتە ژینگەییە دیارەکان دەوڵەمەندتربێت، بۆ بەرگری کردن لەم چەمکانە کە مانای بەرگریکردنە لە ئێستاو داهاتووی مرۆڤ لەسەر زەوی.

لەو گێروگرفتانەی کە جیهان لە سێیەکی سەدەی بیستەم جیا دەکاتەوە، ژینگەی سروشتی و ئەوتێك دانە خراپەیە کە تووشی دەبێت، لە کۆنگرەی زەوی‌دا کە لە بەرازیل سازکرا، دارستانەکانی زەوی بە هەموو جۆرەکانیەوەو بە هەموو جۆراوجۆری ژینگەیی و بایۆلۆژییەوە گەورەترین بایەخی پێدرا، چونکە ئەوەی کە لە زەویدا ڕوودەدات لەبەرزبونەوەی پلەی گەرمی زەوی ووشك هەڵاتنی درێژخایەن لە ئەفەریقاو گێژەڵۆکەو لافاوە وێرانکەرەکان و پاشان کون بوونی ئۆزۆن، لە سەرەتا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هێرشە دڕندانەی کە درەختەکان لەسەرانسەری جیهاندا بەرەنگاری دەبنەوە، لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی پیسبوونی کیمیاوی بۆ هەوا لە ئەنجامی زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی مادە کیمیاویەکان لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا.

درەختەکان سییەکانی ئەم جیهانەن، کە دوانۆکسیدی کاربۆن وەردەگرن و ئۆکسجینمان دەدەنێ، دوانۆئۆکسیدی کاربۆن ئەگەر لە هەوادا بمێنێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زەوی، چونکە گەردیلەکانی کاربۆن بەشێك لە تیشکی سەرو قەتیس دەکەن، کەوابێت بۆچی مرۆڤایەتی گرنگی زیندویی و جوانی درەختەکان لە بیر دەکەن، بۆچی هەموو جیهان ڕۆشنبیرو ناڕۆشنبیر ئەو ڕۆڵەی درەختەکان لە ڕێك خستنی ئاو لە گەردووندا لە بیردەکەن؟ بڕینی دارەکانی ماهوجنی نرخ گران لە ناوچەی دەریاچەکانی حەبەشەدا بوە هۆی تێك چوونی سوڕی ئاوی

بارانەکانی ئەم ناوچەیە، کە ئەمەش کاری کردە سەر بڕی ئاوی ڕووباری نیل، ئایا مرۆڤ نازانێت کە بڕینی دارەکان و وێران کردنی درستانەکان، بڕێکی زۆر لە ژینگە سروشتییەکان لەگەڵیدا لەناو دەبەن کە لەوانەیە مرۆڤایەتی لە زۆر لە نەخۆشییەکان چاک بکەنەوە.

بیروڕایەك هەیە دەڵێت، زیادبوونی چاپکراوەکانی جیهان بە شێوەیەك کە لەوەوپێش ڕووی نەداوە لە سێیەکی کۆتایی ئەم سەدەیە، یەکێکە لەو هۆیانەی کە پاڵی بە مرۆڤەوە نا کە بەبێ هیچ لێکدانەوەو لەبەرچاوگرتنی زیانەکانی بکەوێتە بڕینەوەی دارەکان بۆ دروستکردنی کاغەز، هەرچەندە کە لەم دواییەدا لە ئەفەریقا ڕوەکێك دۆزراوەتەوە کە هەویری کاغەزی لێ دروست دەکرێت، زاناکان بۆیان دەرکەوت کە ئەو هەویری کاغەزەی لە ڕواندنی دۆنمێك لەم ڕوەکەوە دەست دەکەوێت، یەکسانە بەوکرۆکی کاغەزەی کە لە ڕواندنی پێنج دۆنم درەختەوە بەرهەم دێت، بەم ڕوەکەش دەوترێت ڕووەکی تیل، ئایا ئەم ڕووەکە هەندێك لەو زوڵم و زۆرداریییە کەم دەکاتەوە کە دەکرێتە سەر درەخت.

درەخت بەردەوام بوونی ژیانە

لە سەرەتای بوونەوە درەخت توخمێکی بنەڕەتیی لە ژیانی مرۆڤ دا، ئەگەر نەمانتوانی پارێزگاری درەختەکان بکەین ئەوسا چارەنوسمان نەمانە، مرۆڤ پەیوەندییە سروشتییەپتەوەکانی بەدرەختەوە هەیە، دارستانەکان بێشەکەی باوو باپیرە یەکەمینیەکانمانن، هەر ئەوانن کە بونەتە خۆراك و سووتەمەنی بۆیان و هەروەها ماڵەکانیانی بۆ دروست کردون هەر لەوانیشەوە چەکەکانی ڕاویان دروست کردوە، بیروڕایەك هەیە دەڵێت: درەخت توانای ژیانی مرۆڤی لەسەر ڕووی زەوی دروست کردوە، کاتێك کە زەوی زیاد لە ٤٦٠٠ملیۆن ساڵ لەمەوبەر دروست بووە.

گەلانی جیهانی کۆن باوەڕیان وابووە کە کاتێك زەوی دروست بووە لە چەقەکەیدا یەکەم درەخت یان درەختی پیرۆز دەرکەوتووە. لەبەرئەوە لە چاخە کۆنەکاندا پەرستنی درەخت و دار باو بوو ئەم درەختە یەکەمینە یان پیرۆزە لە گەلێکەوە بۆ گەلێکی دی دەگۆڕێت، لای میسریە کۆنەکان داری جمیزە، لە وولاتە ئەسکەندەنافیەکاندا داری دەرداره، لە هندستان داری هەنجیری هندی یان هەنجیری پەرستگاکانە، کە دەڵێن لە قەدەکەیەوە بۆزا گەیشتۆتە دنیای ڕووناك، لە چین (غاب)ی ڕاوەستاو مەڵبەندی ئیمبراتۆریەت و جیهان بوو لە ئەفەریقاش داری پیرۆز لەلای خێڵەکانی دوجون و (کایلینا) یەو لای خێڵەکانی بلمبارا (بالانزا)یەو لای خێڵەکانی داهوم (ئازی)یە.

سندیان داری (زیوس)ە، باوەڕوابوو کە درەخت نیشتمانی خوداو هەموو گەردوونە، خێڵەکانی شاهان لە سیبریاو خێڵەکانی ئارونتا لە ئوستراليا بڕوایان وابووە کە ئەگەر بەداری پیرۆزدا سەربکەویت و بگەیتە سەری ئەوە دەتوانیت بگەیتە ئاسمان.

لە یونانی کۆنداو لەلای خێڵە کۆنەکان، بڕینەوەی داری پیرۆز یان بڕینەوەی بەشیکی، یەك سزای هەبوو ئەویش مردن بوو لە سەدەی شانزەیەمدا شاعیری فەرەنسی ڕونسار ئەم بیروباوەڕانەی لە شیعری (سکاڵاکردنی دار فرۆشەکان)دا نواند.

بیرۆکەی داری پیرۆز بوە هۆی باوەڕبوون بە بوونی دارستانە پیرۆزەکان، ئەم بیروباوەڕە لە نیوان گریقییەکان و ڕۆمان و ئیران و ئەفەریقاو ئەمەریکادا بڵاوبوەوە تا ئیستاش پاشماوەی ئەم دارستانە پیرۆزانە لە هندو چین و یابان و لەلای بەربەرییەکان لە باکوری ئەفەریقادا ماوەتەوە.

داری پیرۆز ئەو شوینەبوو کە لە ژێریدا ئارەزومەندانی زانست زانیاری و بابەتە ویژەییەکانیان لە پیاوە ئاینییەکانەوە وەردەگرت.

سۆمەرییەکان لە هەزار سالی یەکەمی پیش زایندا، داریکیان دەپەرست پیی دەوترا کیسکانو.

لە ژیر ئەکروبولیس دا ئەو دارە زەیتونانەی کە ئەسینا ڕواندنی گەشەیان کرد، و لە گۆرەپانی ڕۆمادا ئەو دار هەنجیرەی کە رومولوس لە ژیر لقەکانیدا شیرەکەی دەخوارد گەشەی کرد.

وەك زانراوە لە کۆندا کاتیك کە منداليك لە دایك دەبوو درەختیکیان دەرواند، بڕوایان وابوو کە دوانەن ویەك چارەنووسیان هەیە لەبەرئەوە درەختەکان زۆر بایەخیان پێ دەدرا چونکە سیس بوونی، هاوەڵەکەی (مندالەکە) توشی مەترسی دەکات.

ئەم داب و نەریتە لە هەندیك کۆمەڵە تەقلیدییەکاندا تاسەدەی بیستەم مایەوەو باو بوو، گەلەکانی وارا مونجا لە ناوەراستی ئوسترالیادا بڕوایان وابووە کە دارو درەخت شوینی ڕۆح بووە پیش جیابونەوەی.

میسریە کۆنەکان بڕوایان وابوو کە ڕۆحی مردوەکانی (ئەلبا) ڕاستەوخۆ دوای مردن لەسەر لقەکانی جمیز دەنیشنەوە خودای جمیز خودای مانگا هاتور لە نیوان لقەکاندا دەردەکەویت و بەخیرهاتنی روحەکان دەکات و نان و ئاویان پیش کەش دەکات.

لە باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیادا بڕوایان وابوە کە تەنیا ئەو روحانە دەچنە ناو درەختەکانەوە کە مردنیکی توندو تیژیان

بینیوە، لەمەوە بیروباوەڕی پێویستی چاندنی درەختەکان لەسەر گۆڕەکان هاتە کایەوە، لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست دا درەختی سەر قەبران دار سەروەو لە چین داری سەرقەبران دار سنەوبەرە.

ئەوروپای کۆنیش ڕۆژمێری دارییان هەبووە و لەلای (کلت) ناسراوبووە، ئەم ڕۆژمێرەش لەسەر ساڵی هەیڤی دانرابوو کە لە ١٣ مانگ پێك هاتبوو هەرمانگەش ٢٨ ڕۆژ بوو و سەرجەمەکەی ٣٦٤ ڕۆژ بوو ڕۆژێکی لێ کەم دەکرێت کە ڕۆژی ٢٣ی دیسەمبەرە شومترین ڕۆژە لە هەموو ساڵەکەدا چونکە ڕۆژی مردنە لە ساڵەکەدا هەموو مانگێك دارێکی خۆی هەیە وەك:

داری گوێژ	١٢ نیسان – ١٥ مارس دەنوێنێت
داری لاولاو	٢ سبتمبەر –٢٩ سبتەمبەر دەنوێنێت
داری زەیزەقون	٢٧ سبتەمبەر –٣٠ تشرینی یەکەم دەنوێنێت
داری ژاڵە	١٤ مارت –١٨ نیسان دەنوێنێت
داری بەڕو	٧ حوزەیران –١٠ تەموز دەنوێنێت

لەم ڕۆژمێرەوە تا ئێستا درەختی بەتولا درەختی جەژنی لە دایك بوونەکە مانگەکە لە ٢٤ کانونی یەکەمەوە تا ٢٠ کانونی دووەم دەنوێنێت.

بەڵام ئێستا ئەو ئامارانەی کە لە سندوقی جیهانی بۆ ژیانی دەشتەکیەوە دەرچووە:

هەموو ساڵێك (١١–١٥) ملیۆن هکتار لە دارستانە خولگەییەکان لەناو دەبرێن کە ئەم ڕووبەرەش لە ڕوبەری وڵاتی نەمسا زیاترە.

دارستانە خولگەییەکان: ئەو دارستانانەن کە دەکەونە نێوان خولگەیی جەدی و خولگەیی سەرەتان.

وەك زانراوە کە نیوەی بەروبومە سەرەکییەکان لە جیهاندا لە بنەڕەتدا لە دارستانە خولگەییەکاندا گەشەی کردوە. دارستانە خولگەییەکان تەنها لە (٧–٨٪) لە ڕوبەری زەوی دادەپۆشێت بەڵام نیوەی جۆرە ڕوەکیو گیانەوەری زانراوەکانی تێدایەو نزیکەی ٨٠٪ی مێروەکانی تێدایە.

بەشی ئەوروپا لە بازرگانی کردنی دارو تەختە خولگەییەکان (٤٠٪)ە.

حکومەتەکانیش لە ٨٪ی سەرجەم زەوی و زاری دارستانەکانیان لەژێر دەستدایە. زاناکان بڕوایان وایە کە نزیکەی ١٤٠ ڕووەك لە ڕووەکی دارستانەکان دژی نەخۆشی شێرپەنجەن.

زاناکان بەگشتی دەڵێن، لەسەر زەوی (٥–٣٠) ملیۆن شێوە لە شێوەکانی ژیانی هەن کە تەنیا دوو ملیۆن شێوە تۆمار کراوە، بە داهاتنی ساڵی ٢٠٠٠ ملیۆنەها شێوە لە شێوەکانی ژیان لە ناوچوون کە زاناکان کاتی تەواویان نەبوو بۆ تۆمارکردن و توێژینەوەی، ئایا نەوەکانی داهاتوو لەم شێتییەی جیهانی ئەمڕۆ خۆش دەبن؟

یەکێك لە زاناکانی زانکۆی هارڤاردی ئەمریکی دەڵێت، سێ جۆر لە ڕووەکەکانی ناوچە جیاجیاکانی جیهان دەزانێت کە توێژینەوەی لەسەرکردون، توانای چارەسەرکردنی نەخۆشی ئەیدزیان هەیە، یەکێکیان لە کوستاریکاو یەکێکی دیکەیان لە دارستانە بارانایەکانی ئوستالیاو سێیەمیان لە پەنەمادا گەشە دەکەن.

لە دارستانەکانی بورینوی ناوچە کەمەرەییە باراناویەکانیمالیزیا، زاناکان ڕوەکێکیان دۆزیەوەکە خاسیەتی لەناوبردنی مەلاریای هەیە، هەروەها ڕوەکێکی دیکەیان دۆزیەوە کە سود لە ڕەگەکانی وەردەگیرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو هەوکردنانەی کە لە برینداریییەوە پەیدا دەبن.

لە شیلیش جۆرێك لە سنەوبەری کێوی دۆزرایەوە کە پێی دەوترێت دادیاتسا، کە دەڵێن نەوتێکی ڕوەکییە لە هندستانیش دەست کرا بەڕواندنی نزیکەی ٥٠ هەزار دۆنم لە دارەکانی جانزوفا کە زەیتی دیزیل و کیروسینیان بەڕێژەی ٤٠٪ تێدایە.

لە سەرەتای سەدەی شانزەیەمدا پێویستی کۆمەڵەکانی سەدەی ڕاپەڕاندن بوە هۆی لەناوبردنی ڕوبەرێکی فراوان لە دارستانەکانی خۆرئاوای ئەوروپا یان دارستانەکانی ناوچە مام ناوەندییەکان، بۆ نموونە لە فەرنسا دارستانەکان ٨٠٪ یان لە ڕوبەرەکەی داگیر کردبوو، لە سەرەتای سەدەی نۆزدەیەمدا نزیکەی ١٤٪ی لە زەوییەکەی دایگرکرد.

هەردوو ئەمریکاش لە سەرەتای سەدەی هەڤدەیەمدا تاکو سەرەتای سەدەی بیستەم نزیکەی سێیەکی ڕوبەرەکانیان لەناوچوو.

بەڵام لەم ساڵانەی دوایدا کرداری بڕینەوەی دارەکان بەشێوەیەکی فراوان و بەربڵاو لە ژێر ناوی گەشەپێدانی ئابوری و کۆمەڵایەتیدا زیادی کرد، بەتایبەتی لە وڵاتە تازە پێگەیشتوەکاندا، بەڵام ئەگەر بەفیڕۆ چونی ناوچەدارییەکان لە ماوەیەکی نزیکدا قازانجێکی گەورەی هەبێت، ئەوا بە فیڕۆچوونەکەی هەرچەندە لە سەرەتادا کەم بێت بەڵام لەدواییدا کەڵەکە دەبێت، بڕینەوەی دار دەبێتە هۆی تێکچوونی دیارە زیندەییەکان لە زۆربەی ناوچەکانی زەوی دا کە دەبێتە هۆی زیانێکی زۆر بۆ خۆڵ و کاریگەری ووشك هەلاسی و لافاوەکان زیاد دەکەن، لە ئەنجامی تێك چونەکانی سوڕی ئاو لە سروشتداکە نموونە لە سەریان زۆرە، ئەو ووشك هەڵاتنەی کە ئەوروپاو ئەفەریقیای گرتۆتەوە لە هەشتاکانەوە ئەو گێژەڵۆکە وێرانکەرانەی

کە دەریای کاریبی و وولاتە یەکگرتووەکانی گرتۆتەوە، لافاوەکانی ناوەڕاستی ئاسیا-بەنگلادیش لە سێیەکی هەشتاکاندا، رووبەرێکی کالیفۆرنیا تاکو جورجیا دوچاری ووشك هەلاتنێکی زۆربوون کە سێمانگی خایاند و بوە هۆی قڵیشانی زەوی و کەم بونەوەی بەروبومەکانی ئەو وولاتە بەرێژەی ٣٠٪.

دارودرەخت رۆڵێکی گرنگ و سەرەکی دەبینێت لە سوڕی کاربۆن لە گەردووندا، برینەوەی دارستانەکان بەبێ بەزەیی یەکێکە لە گرنگترین ئەو هۆیانەی کە بوە هۆی دەرکەوتنی ئەو گۆڕانە ئاووهەوایانەی کە پەیوەندی بە زۆر بونی دوانۆکسیدی کاربۆن و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی زەوییەوە هەیە، کە لە کاتی ئێستا بە ترسناکترین گیروگرفتە ژینگەییەکان دادەنرێت. زاناکان رایان وایە کە زۆربەی گیانەوەرو رووەکەکان لەناوچوون و دەڵێن بەلایەنی کەمەوە لە ١٠٪ی باڵندەکانی حەوزی روباری ئەمەزۆن و ١٠-١٥٪ی رووەکەکانی ناوەڕاست و باشوری ئەمەریکا زۆربەی شیردەرەکان و خشۆکەکانی ناوچە کەمەرییەکان روبەڕوی لەناوچوون دەبنەوە.

زۆربونی داواکاریەکانی وولاتە پیشەسازییەکان بۆ تەختە رەقەکانی ناوچە خولگەییەکان، وای لە زۆربەی وولاتە پێگەیشتووەکان کرد کە دارستانەکانیان وێران بکەن لە پێناوی دراوە گرانەکاندا، ئەمەش بوە هۆی وێران کردنی نزیکەی ٣٠٪ دارستانە خولگەییەکان کە ٨٪ی دارستانەکانی سەر رووی زەوی دەنوێنن. یەکێك لە ئامارەکانی رێکخراوی زەوی (فاو) سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان دەڵێت:

سێیەکی دانیشتوانی وولاتە تازە پێگەیشتووەکان لە چێشت لێنان و خۆ گەرم کردنەوەدا پشت بە دارو تەختە دەبەستن، و نزیکەی ١٢٠٠ ملیۆن کەس لە دانیشتوانی ئەم وولاتانە لە توانایاندا نەبوو کە پێویستیە سەرەکییەکانیان لە دارو تەختەی سووتەمەنی دابین بکەن، تەنیا بە برینەوەی دارودرەختەکان نەبێت بە خێراییەك کە ناگاتە خێرایی چاندنی داری دیکە لە جیاتیان.

لە ئەمەریکای ناوەڕاستدا لە ماوەی نێوان ١٩٦٠-١٩٨٠دا بەخێوکردنی مەڕومالات بەرێژەی نزیکەی ٥٠٪ زیادی کرد، لە کاتێکدا کە روبەری دارستانەکان بەرێژەی ٤٠٪ کەمی کرد، کە زەوی دارستانەکان بوو بە لەوەڕگای مەڕومالاتەکان، نزیکەی ١,٥ ملیۆن دونم لە دارستانەکانی ناوچەی ئەمزۆن بووە بە لەوەڕگای مەڕومالاتەکان تەنانەت ئەمەریکاش و لە دوو دەیەی دوای سەدەی بیست دا روبەری دارستانەکان کەمی کردوە لەگەڵ زیاد بونی بازاڕەکانی ناردنەدەرەوەی دانەوێڵەدا.

دارستانی روندونیا دەکەوێتە باشوری حەوزی ئەمەزۆن، کە دارستانێکە لە سەر باران دەژی و بە مۆزەخانەیەکی زیندوی تەواو دادەنرێت و هەموو وێنە جیاوازەکانی ژیان دەخاتە روو، دارە بەیەکداچووەکان درێژیان دەگاتە ٥٠م و روناکی ناچێتە ناویانەوە، بە جۆرەها مێروو گیانەوەرەکان نەخشێنراون بەلام لەگەڵ سەرەتای حەفتاکاندا نیشتەجێبوەکان بۆی کشان و لە پێناوی ژیانێکی باشترو و کشتوکاڵ کردنی گەنم و بەروبومەکانی دیکە، نزیکەی ٢٠٪ی ویران کرا.

مەترسی لەناوچوون:

برینەوەی دارستانەکان پەیوەندی بە مەترسی لەناوچونەوە هەیە، دەتوانرێت تێبینی بونەوەرەکان بکرێت لە کاتی لەناوچونیاندا، هەروەها هەندێك بونەوەری وورد هەن کە نامێنن و وون دەبن بەبێ ئەوەی هیچ کەسێك تێبینی بکات، کە لە گەڵیدا وانە بەنرخەکانی چۆنیەتی مانەوەیان وون دەبن.

هەموو ئەو هەوڵ و کۆششانەی کە ئێستا دەکرێن بۆ هێواشکردنەوەی کرداری نەهێشتنی دارەکان و دوبارە کردنەوەی رواندنی دارەکان لە جیاتی ئەوانەی کە لەناو دەچن ئەویش بۆدابین کردنی پێویستییەکانی ئێستاو داهاتوو لە تەختە.

هێشتا زۆربەی وولاتە تازە پێگەیشتوەکان بە دەست ئەو گیروگرفتانەوە دەناڵێنن کە لە سەرو کرداری دوبارە رواندنەوەی دارەکانە، لە کاتێکدا کە وولاتە پیشەسازییەکان مەترسی ئەم کارەیان زانی و روپێوی دارەکان زیادی کرد وەك چۆن لە بەریتانیاو فەرەنسادا روویدا لە هایتی زیاد لە ٢٧ ملیۆن دار لە ماوەی نێوان ٨٢-٨٦ دا نێژران، لە کینیاش بزوتنەوەی پشتێنی سەوز زیاد لە دوو ملیۆن دەرختی ناشت، لە ساڵی ١٩٨٥وە ساڵانە چین نزیکەی ٨ ملیۆن دۆنم بە درەخت دەروێنێت، لە پلانێکدا کە هەوڵ دەدات ٢٠٪ی روبەرەکەی بە درەخت بچینێت تا ساڵی ٢٠٠٠ هەروەها هندستانیش هەوڵێکی زۆر دەدات لە چاندنی دارو درەخت دا.

تایلاند لە ساڵی ١٩٨٩ دا برینەوەی داری بۆمەبەستە بازرگانییەکان قەدەغەکرد کاتێك کە روبەری دارستانەکان لە ٢٩٪وە لە ساڵی ١٩٨٥ بۆ ١٩٪ ساڵی ١٩٨٨ دابەزی، هەروەها فلیپینیش برینەوەی دارو درەختی لە زۆربەی بەشەکانی وولاتدا قەدەغەکرد. کوستەریکا تاقی کردنەوەیەکی بێ وێنەی ئەنجام دا، لە جیاتی دارستانەکان مافی بەکارهێنانی ئەو رووەکانەی کە لە وانەیە نرخێکی دەرمانییان هەبێت، دای بە کۆمپانیای (میرك شارب ئەندرۆم)ی دەرمانەکان، بەرامبەر بە ملیۆنێك دۆلار ساڵانە، بەم رێکەوتنە کوستەریکا ٢٥٪ی زەوی و زارەکەی لە وێران بوونی پاراستن، لەسەر ئەو بنەمایەی کە گوایە نیوملیۆن لەو رووەکانەی تێدایە کە نرخێکی دەرمانیان هەیە.

لەناوچەی عەرەبیشدا، حکومەتەکان هەموو هەوڵێك دەدەن لە پیناوی کشتوکاڵ کردنی زەوی و زاردا. لەگەڵ هەموو ئەو گرفتە

زۆرانەی کە دووچاری ئەم پرۆژە داهاتوانە دەبن، وەك سەختی زەوی و ناچاکی و کەمی ئاو بەتایبەتی لەناوچەی کەنداوی عەرەبیدا لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵ هەر بەردەوامە بە چالاکی و بە سووربون لە پێناوی زیادکردنی ڕووبەری سەوزدا بە درەخت بێت یان بە ڕووەك.

جیمس گوستاف لە پەیمانگای داهاتە دەوڵەتییەکانەوە لە کۆنگرەی زەوی کە لە بەرازیل گیرا، کارێکی گرنگی وروژاند و ووتی، ئەگەر وولاتە تازەپێگەیشتووەکان لە پرۆگرامی پێشکەوتنیاندا بەهەمان ئەو شێوازە ڕۆیشتن کە وولاتە پێشکەوتووەکان لە ڕابردودا گرتبویانە بەر، ئەوا دەبێتە هۆی کاریگەریەکی ترسناك و وێران کەر بۆ کەش و هەوای زەوی و تەندروستی مرۆڤ.

ئەمەریکا و ئەوروپا بڕێکی زۆریان لە خەڵوز و نەوت سوتاند، بۆ سووتەمەنی پیشەسازییەکانیان بۆ پلەیەك کە بڕوا وادەکرێت کە خەریکە هەوا بگاتە لوتکەی لەوەرگرتنی دوانۆکسیدی کاربۆن دا، ئەندازیاری ئەڵمانی گیبل دەڵێت، ووزەی خۆر هەنگاوێك دەنوێنێت لە سەدەی ڕابردووەوە بۆ سەدەی داهاتو، زۆربەی وولاتە تازەپێگەیشتوەکان دەستیان کرد بە بەکارهێنانی ووزەی خۆر لە ڕاپەڕاندنە پیشەسازییەکانیاندا وەك پرۆژەی هاوبەشی ووزەی خۆری نێوان ئەرجەنتین و ئەڵمانیا.

درەخت و گەردوون:

کارلاساجان لە کتێبەکەیدا (گەردوون) دەڵێت، مرۆڤ لە دارستانەکاندا لە دایك بووە، لەبەرئەوە پەیوەندیەکی سروشتی بەیەکیانەوە دەبەستێتەوە، چەند جوانە کە درەختەکان بەرەو ئاسمان بەرز دەبنەوە و خۆراکەکانیان لە تیشکی خۆرەوە وەردەگرن، درەختەکمان بەو ئامێرە مەزنە جوانانە دادەنرێت کە هێزی پاڵپێوەنانیان تیشکی خۆرەو ئاویش لە زەروییەوەو دوانۆکسیدی کاربۆنیش لە هەواوە وەردەگرن، درەخت ئەمانە هەمووی دەگۆڕێن بۆ خۆراك بۆ خۆی و بۆ ئێمەش، ڕوەکەکان ئەو مادده کاربۆهیدرەیتەی کە ئەوان دروستی دەکەن. دەکەنە سەرچاوەیەکی ووزەیان، بەڵام ئێمەی مرۆڤ و گیانەوەرەکان بونەوەرێکی مشەخۆرین پشت بەڕووەك دەبەستین، ئێمە ڕوەك دەخۆین و مادە کاربۆهیدرەتیەکان تێکەڵ بە ئۆکسجینی خوێن دەکەین ووزەی پێویستییەکانمان بۆ مانەوەمان دەست دەکەوێت پاشان دوانۆکسیدی کاربۆن دەدەینەوە ئەوسا ڕوەك ئەو دوانۆکسیدی کاربۆنە وەردەگرێت، کە مادە کاربۆهیدرەیتە نوێکانی لێ دروست دەکات، مرۆڤ وەك هەموو بونەوەرەوەکانی دی بەشێکە لە شانەی بەیەکدا چووی ژیان لەسەر زەوی کە پێویستە زیانی پێ نەگەیەنین لە پێناوی ژیانێکی باشتردا، کاتی ئەوە هاتووە کە مرۆڤ واز لە کەمتەرخەمیەکانی بێنێت لە ڕامالینی دیاردەکانی ژیان لەسەر زەویدا، نەوەکان دێن و دەچن بەڵام زەوی هەتا هەتایە هەر دەمێنێت.

Internet

پشت یەشە

Back pain

زۆربەی ئازاری پشت لە بەشی خوارەوە پشتدا واتا لە سێ بەندەو کلێنچکە ڕودەدات، ئازاری بەشی خوارەوەی پشت لە کەسانی ڕەسیودا زۆرباوە هۆکارەکەی بۆ زۆر هیلاککردنی ماسولکەکان یان زیان پێگەیشتنیان دەگەڕێتەوە بەڵام ئەو ئازاری پشتەی کە کەمتر باوە هۆکارەکەی نەخۆشی یان بونی کەموکوڕییە لە پشتەپەتکدا.

هەرچەندە ئازاری پشت دوو جۆری هەیە یەکەمیان تیژو دوەمیان درێژ خایەن بەڵام سەبارەت بە پێناسەکردنی هەر زاراوەیەکیان چەندەها رای جیاواز هەیە، یەکەم جۆریان ماوەیەکی کەم دەخایەنێت (کەمتر لەسێ مانگ) و دوەمیشیان ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێت (زیاتر لە سێ مانگ) و جارێکی دیکە ئەگەر چاکیش بێتەوە دەگەڕێتەوە. خۆشبەختانە زۆربەی ئازارەکانی پشت کورتخایەنن و لە دوای ٤ بۆ ٦ هەفتە نامێنن. چارەسەرکردنی ئەم ئازارە زۆربەی کات کاریگەری دەبێت و نەخۆش هەست بە چاکبونەوە دەکات، چارەسەرەکەش خۆی لە بەچالاکی هێشتنەوەی پشتدا دەبینێتەوەو بەڵام تەنها چالاکییە سروشتیەکان و دورکەوتنەوە لەو چالاکییانەی کە ئازارەکە زیاد دەکەن، هەورەها پێویستە کەسی توشبوو ئەو بارە لە دانیشتن یان وەستان پەیڕەوی بکات کە ئازارەکەی پێدەڕەوێتەوە وەك ئەو وەستانانەی کە قورسایی ناخەنە سەرپشت و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی سترۆید یان دژە هەوکردنی (NASIDs) یان تیادا نییە پاشان هەوڵدان بۆ دەست پێداهێنان و شێلانی پشت و سك و قاچەکان چارەسەرکردنە کەمتر کاریگەری بۆ ئازاری درێژخایەنی بەشی خوارەوەی پشت هەیەو چارەسەری بەم ڕێگەیە ئەستەمترە چونکە کاتێك کەسێك دوچاری ئازاری درێژخایەنی پشت دەبێت چالاکییە سروشتیەکانی سنوردار دەبێت و لەوانەیە ناچار بێت بڕێکی زۆر دەرمانەکانی ئازاری پشت بخوات و دوچاری خواردنەوەی ئەلکهول ببێت و نیشانەکانی خەمۆکی لە سەر روخساری دەربکەوێت. سەبارەت بە نەشتەرگەری بۆ زۆری ئازارەکانی بەشی خوارەوەی پشت بە پێویست دانانرێت جگە لە چەند حاڵەتێکی دیاریکراو نەبێت وەك ڕەقبونی خەپلەی نێوان بڕبڕەکان، لەم بارەدا ئەوکەسانە لەوانەیە سود لە نەشتەرگەری وەربگرن، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی ئەو کەسانەی دوچاری ئەم بارە بونەتەوە لەوانەیە بەبێ نەشتەرگەریش باشبن.

پشت یەشە لە کەسانی ڕەسیو وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا زۆر باوە نزیکەی دوو لە سەرسێی ئەو کەسانە لە ماوەی ژیانیاندا لە هەندێك ناوچەی پشتیاندا هەست بە ئازار دەکەن. هەروەها کاریگەرییەکەی پەیوەستە بە تەمەنەوەو لە ٢٠ ساڵییەوە دەست پێدەکات و لە ٦٥ ساڵیدا بەرەو زۆری دەچێت و پاشان وردە وردە کەم دەبێتەوە، ئازاری بەشی خوارەوەی پشت لەو کەسانەدا کە تەمەنیان خوار ٤٥ ساڵە هێندە کاریگەری بۆسەر چالاکییەکانی ڕۆژانەیان نابێت بەڵام ئەوانەی تەمەنیان سەروو ٤٥ ساڵە کاریان تێدەکات و ناتوانن ئاسایی کارەکانی ڕۆژانەیان بە ئەنجام بگەینن. ئازاری بەشی خوارەوەی پشت لە پێش قۆناغی هەرزەکارییەوە باونییە یان هەرچەندە زیانیش بە پیشتەپەتك گەیشتبێت کاریگەرییەکەی دەرناکەوێت.

خۆشبەختانە (٦٠٪–٧٠٪)ی کەسانی توشبوو لە ماوەی ٦ هەفتەدا ئازارەکەیان نامێنێت و چالاك دەبنەوە، هەروەها ٩٠٪یشیان لە ماوەی ١٢ هەفتەدا چاك دەبنەوە کە لەم بارەدا بۆنەخۆشەکە ناخۆشترەو بە ئاسانیش دیارینا کرێت.

Internet

چ کارتێکی ئینتەرنێتی بکرین؟ (ISP) ی گونجاوو سەرکەوتوو

عیرفان ئەحمەد محەمەد

بۆ کرینی کارتێکی ئینتەرنێتی چوومە یەکێك لە دەزگا چاپەمەنییەکان، هەڵبژاردنی کارتێك لە نێوان هەموو ئەم کۆمپانیا خزمەتگوزارەی ئینتەرنێتدا کارێکی گرفتاوی بوو، بە هەرحاڵ دانەیەکم کری و گەڕامەوە ماڵەوە و پاش پاك کردنەوەی خستمە سەر وشەی تێپەڕبوون (password) یەك (connection)ی نوێم دۆزیەوە، کاتژمێرێکی تەواو سەرقاڵی ژمارە وەرگرتن بووم، بەڵام هێڵە تەلەفۆنییەکانی کۆمپانیای مزبور گیرابوو؟ پاش وەرگرتنی پەیوەندیش، بڕانی (Disconnect)ی دووبارە ماندوی کردم...

ئەگەر لە بەکارهێنانی (Dial.up)ی ئینتەرنێت، بەدڵنیاییەوە تا ئێستا ڕووبەڕوی گرفتانێکی وا بویتەتەوە، ژمارەیەکی زۆر لە کارگوزارانی هێڵە ئینتەرنێتی (ISP)یەکان هەڵبژاردن گرفتاوی تر دەکەن. بە بۆچوونی ئێوە یەك (ISP)ی چاك دەبێت چ تایبەت مەندییەکی هەبێت؟ سەرقاڵ نەبوون؟ نەبوونی پرۆکسی؟ خێرایی زۆر؟ یان ...؟ لەم باسە کورتەدا مەبەستمانە ئێوە بەتایبەتمەندییەکانی (ISP)یەکی ئایدەئال ئاشنا بکەین؟

(ISP) کە کورت کراوەی (Internet Service Provider)یە، لە ڕاستیدا کۆمپانیایەکە کە پەیوەندی ئێوە لەگەڵ ئینتەرنێدا دروست دەکات، کاتێك لە ڕێگەی مۆدیم (Modem)ی کۆمپیوتەری خۆتەوە لەگەڵ ((ISP)یەکدا یەك دەگرێت و ناوی (User ID) و وشەی تێپەڕبوونی خۆتی تێدەخەیت، لە ڕاستی دا ئەم ئیمکانیاتەکان دێتە بەردەست کە لە خواستەکانی خۆتان لە ڕێگەی هێڵی تایبەتی تەلەفۆنەوە بۆ ئەو کۆمپانیایە بنێرێت، بۆ نموونە ئەم خواستە: دەتوانێت داوای سەیرکردنی سایتێك بکەیت (ISP) مزبور داخوازییەکەی ئێوە بە (ISP)ە گەورەترەکاندا ڕەوانە دەکات و لە کۆتاییدا ئەم داخوازییە دەگاتە (Back bone) لەوێ پاش وەرگرتنی لاپەڕەی مەبەستتان، تەواوی ئەو ڕێگەیە بە پێچەوانەوە دەبڕێت، تا سایتی مزبوری ئێوە لە رووی لاپەڕەی نمایشی کۆمپیوتەرەکەدا دەبینرێت.

یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی (ISP) یەك لە دەستدابوونی ئەوەیە. دەبێت ئێوە لە کاتی دەرکەوتنی هەر گرفتێك یان هەر پرسیارێك لە بارەی پەیوەندی دروست کردن، بە ئاسانی و بەتەلەفۆنێکی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کۆمپانیای مزبوردا پەیوەندی دروست بکەیت، واتە دەبێت ئە کۆمپانیایە شەو و ڕۆژ لە هەموو ڕۆژەکانی هەفتەدا وەڵامدەرەوەی بەشدارەکانی خۆی بێت لە کاتی دروست بوونی گرفتدا بەخێرایی بۆ چارەسەرکردنی هەنگاو هەڵبگیرێت. دەبێت کەسی وەڵامدەرەوەی تەلەفۆن پسپۆڕێکی شارەزابێت و بە ئاوازێکی تەواو دۆستانە و بێ لە بەکارهێنانی زاراوە هونەرییەکان کە مایەی لێتێگەیشتن نین یارمەتی ئێوە بدات.

یەکێکی دیکە لەو خاڵانە لە هەڵبژاردنی (ISP)دا دەبێت ئاگات لێی بێت چۆنییەتی پەیوەندی کردنە، بزانیت لە چ مۆدیمێك سوود وەردەگریت؟ چ تەجهیزاتێکی هەیە یان ئایا ئەو تەجهیزاتانە لەگەڵ ژمارەی بەشداربووانی دایە؟ بۆ نموونە ئەگەر خێرایی مودیمێکی لەدەستدا بوو (ISP)ی ئێوە (٣٣) کیلۆ (بیت) بێت لە چرکەیەکدا (33kbps)، تەنانەت ئەگەر مۆدیمی کۆمپیوتەرەکەی ئێوە (56kbps)یش بێت، خێرایی گواستنەوەی زانیارییەکان بە هەمان ئەندازەی (33kbps) سنوردار دەبێت، یان بەو جۆرە ژمارەی بەکارهێنەرانی ئەو کۆمپانیایە لەگەڵ ئەو تەجهیزاتەدا هاوکارییان نییە؟ ئێوە ڕووبەڕووی سەرقاڵی هێڵە تەلەفۆنییەکان یان خێرایی کەمبوونەوە دەبنەوە. چونکە کاتێك ترافیکی هێڵێك بەرز بێت، خێرایی واقعی گواستنەوەی زانیارییەکان زۆر کەمترە لە خێرایی مۆدیمەکانی هەردوولا، ٦-٨ بەکارهێنەری لە بەرامبەر هەر مودیمێك یەك ستاندارد مایەی قەبوڵ کردنە لەم زەمینەدا.

بەڵگە نەویستە نرخ یەکێکە لە گرنگترین لەو لایەنانەی لە هەڵبژاردنی (ISP)یەکدا لە پێشچاو دەگیرێت، لە کاتی بەراوردکردنی نرخی کۆمپانیا جیاوازەکان دا بە دڵنیاییەوە ئیمکانیات، کەتەلۆك و چۆنیەتی پەیوەندی لە پێشچاو بگرە، چونکە لە هەندێك جاردا پێدانی خەرجی کەمێك گرانترە، لە بەرامبەردا ئیمکانیەتەکان و چۆنیەتی هەندێك لە (ISP)یەکان ماوەیەکی کورت بۆ دەق (text) لە پێشچاو دەگرن، ئێوە پاش جار پەیوەندی کردن و تاقیکردنەوەی چۆنیەتی هێڵەکان هەروەك ئارەزوت بووە ئەو کۆمپانیایەی وەك (ISP) ی خۆت هەڵدەبژێریت، هەندێك جار کۆمپانیاکان بڕێك پارەی وەك خەرجیتان لێ وەردەگرن و ماوەکەی لە شێوەی باجی مانگانەدا وەردەگیرێت، وەك باوە لە کاتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئینتەرنێت لە خواستی ئێوەدا دەبێت بوجە کەمتر قەبوڵ بکەیت، لە هەڵبژاردنی (ISP) بارودۆخەکان و توانا ئابورییەکانی خۆت لەپێشچاوبگرە.

وەك باوە یەکێك لەو هەڕەشانەی ڕووبەڕوی بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت دەبێتەوە هێرشی ئینتەرنێتی هاك (hack) بووەکانە لە کۆمەڵەی بوونی نا ئایشیدایە، ئەو (ISP)یانە کە فایروال (Firewall) یان پروکسی (proxy) یان هەیە، لەگەڵ ئەوەی چەند سنوردارییەك بۆ بەکارهێنەران پەیدا دەکەن، بەڵام بە دروست کردنی ئاسایش بەکارهێنەران لە بەرامبەر مەترسی لەو جۆرەدا دەپارێزن.

بوونی کەتەلۆکی پۆستی ئەلکترۆنی (E.mail) لە گرنگترین تایبەتمەندییەکانی (ISP)ە، هەوڵبدە لە ئاڵوگۆڕی بازرگانی و ئابووریدا لەم ناونیشانە (E.mail)انە سوود وەربگرە، نەك (E,mail)ەکانی ڕایگانی وەك (,Hotmail yahoo).

وەك باوە (ISP) یەکان کە تەلۆکەکانی خۆیان بەدوو شێوە (کاتی) و (قەبارەیی) دەخەنەڕوو، لە کەتەلۆکە بەستراوەکان بە ماوەی کات پەیوەندی لە میزانیەی ئێوەدا ئیعتبار کەم دەبێتەوە، بەڵام لە جۆری قەبارەییدا لەگەڵ ئاگاداربوون لە میزانیەی زانیارییەکان ئاڵوگۆڕدەکات و لە ئیعتباری ئێوە لێی کەم دەبێتەوە.

ئەگەر لە بەکارهێنەرە تازەکانی ئینتەرنێت ڕێنماییت دەکرێت سوود لە کەتەلۆکە قەبارەییەکان وەربگرە، چونکە بەکارهێنەرانی لەو جۆرە بەهۆی نا ئاشناییان بە ئینتەرنێت خاوتر لە بەکارهێنەرە پیشەییەکان کار دەکەن، بەڵام ئەگەر پیشەییت چاکترە هەر دوو جۆرە بەشدارییە ئینتەرنێتییەکەت هەبێت، کاتێك بەنیازیت (E.mail)ەکانی خۆت گرەنتی بکەیت، یان بە (chat)دا بگەیت، سوود وەرگرتن لە قەبارەییەکان لە قازانجتدایە، چونکە لە کاتی گفتوگۆدا زانیاری یە ئینتەرنێتییەکان ئاڵوگۆڕ دەکرێت، وەك باوە دەقن (text) و لە قەبارەی کەمتر سوود وەردەگرن و بە پێچەوانەوە، کاتێك بەنیازیت (Down load) بکەیت و فایلت لە ئینتەرنێتدا هەیە یان دەتەوێت سەیری سایتە جیاوازەکان بکەیت، بەهۆی قەبارەی زۆری زانیارییە بەدەست هاتووەکانە و کەتەلۆکە کاتییەکان بەکارهێنراوتر دەبێت.

سەرچاوە: جام جم/ کاشف وێژە نامە علمی ژ- ٣٢
٦ئۆکتۆبەری ٢٠٠٢

سایکۆلۆژیەتی منداڵی کهولی

ساوێن

خوگری بە مەیەوە نەخۆشیەکی کۆمەڵایەتیە ترسناکە کە بەشێوەیەکی سلبی کار لە پێکهاتەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و نەرێتە باوەکان دەکات، منداڵانی ئەو خێزانانەی یەکێك لە باوان یان هەردوکیان خوگرن بە مەیەوە، زیاتر ڕووبەڕووی کێشە تەندروستی و دەرونیەکان دەبنەوە لەچاو ئەو منداڵانەی کە لە خێزانی ئاساییدان و ئەندامەکانی خوگرنین بە مادە کهولیەکانەوە.

بە وەرگرتنی دوو کۆمەڵ منداڵ، یەکەمیان باوانیان خوگربوون لە سەر خواردنەوە کهولیەکان، دووەمیان لە خێزانی ئاساییدا دەژیان، لێکۆڵینەوەکە دەری خست کە ڕێژەی خۆکوشتن لە کۆمەڵەی یەکەم دا حەوت جار لە دووەم زیاترە، ئەمە جگە لەوەی منداڵانی کۆمەڵەی یەکەم زیاتر ڕووبەڕووی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبنەوە، و زۆرتر دەخرێنە هەتیوخانەکان، و زووتر دەچنە ژیانی هاوسەرییەوە هەروەها ئەو خێزانانەی لە ژێر پەستاندا دەناڵێنن کە هۆکارەکانیان دەگەڕێتەوە بۆ پەستانە دەرونیەکان و ڕووداوە دەمارگرژیەکان لە ژێر کاریگەری مادە کهولیەکان دا.

منداڵەکان دەبنە قوربانی :

لەو بارودۆخە ئاڵۆزەدا پەردەپۆشی دیارترین جیاکەرەوەی ژیانی ئەو خێزانانەیە بە تایبەتیش منداڵان زیاتر دەبنە قوربانی، چونکە هەموو ڕەفتارو هەڵس و کەوتێك لە دایك و باوکیانەوە سەرچاوە دەگرێت کە ناتوانن بەشێوەیەکی ئاشکرا باس لە کێشەو گیروگرفتەکانی خۆیان بکەن، لەبەرئەوە هەردەم کەسێکی داخراون، لە کاتێکدا لە ناخیاندا خۆ دەخۆنەوەو تووشی خەمۆکی دەبن، کە تەنها دەرچەیە بۆ کەمبونەوەی بەشێك لەو پەستانە دەرونیانەیان لە هەمان کاتدا دەناڵێنن بە دەست خەون و مۆتەکەوە کە هەروەکو دەرچەیەك وان بۆ ئەو ژیانەی کە تیایدا دەژین.

ئەو منداڵانە بەردەوام هەوڵی شاردنەوەی گەندەڵیەکانی ناو خێزانەکەیان دەدەن و پەردەپۆشیان دەکەن ئەو دەمە هەریەك لە شاردنەوەو نهێنی و درۆدەبنە سیمای دیاری ئەو منداڵانە، چونکە هەمیشە

لاسەنگییەك دەبینن لە نێوان ئەوەی دەوترێت و ئەوەی لە ماڵەوە ڕوودەدات، لەبەرئەوە ئەو جۆرە منداڵانە هەرگیز باوەڕناکەن بەوەی دەیبینن و دەیبیستن باوەڕ نەبون بە خۆیان دەرئەنجامی ئەو هەوڵەیانە بۆ ئەوەی هەست بەوە بکەن کە کەسێکی دڵسۆزە جگە لەوەش ئەو منداڵانە دەبینێت بەردەوام دایك و باوکیان لە نرخی یەکتر کەم دەکەنەوە و بەڕووی یەکدا هەڵدەشاخێن ئەمە وایان لێ دەکات کە هەمان هەڵوێستیان هەبێت لەگەڵ خەڵکیدا بەگشتی. ئەم دیاردەیەش بە تایبەتی لە منداڵی نێردا دەردەکەوێت هەروەکو منداڵ فێری دواکەوتن دەبێت لە گەڕانەوە بۆ ماڵی خۆی لە بەر حەزنەکردنی لەبارودۆخی ماڵەوە. ترس دەبێتە هاودەمی منداڵەکەو هەرگیز لێی جیانابێتەوە هەتا لە کۆتایدا دەبێتە لە دایك بوونی جۆرەها دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و شتی دیکە، هەروەکو بەردەوام هەست بەبونی تەم و مژێەك و شاردنەوە دەکات لە سەر ژیانی، بە دڵنیاییەوە دەزانن کە لە منداڵانی دی جیاوازن، بەڵام نازانن بەچی لێیان جیاوازن هەر ئەمەشە توشی نا ئارامی و دڵە ڕاوکێی کردوون.

نیشانەو ڕۆڵەکان

ئەندامانی خێزانی کهولی گرنگی نادەن بە یەکتر، هەڵس و کەوتی باوان هەڵس و کەوتی خراپ لەگەڵ منداڵەکانیاندا دەکەن. ئەمە جگە لەوەی پەیوەندی خێزانی پەیوەندیەکی دەسەڵات و زۆردارییەو بەس، لە هەمان کاتدا باوان جۆرەها چەشنی چەوساندنەوەو توندوتیژی و لۆمەکردن بە هەڵچوونەوە بەکار دەهێنن، لە کاتێکدا کاتێکدا کە ئەندامانی خێزانەکەی هەوڵ دەدەن شتێکی لێ بشارنەوە، لەم کەش و هەوایەدا منداڵێك پەروەردە دەبێت کە ئەم دیاردە خراپانەی تێدا دەبینرێت.

—هەڵە هەڵی و تێکچونی سۆز: زۆربەی ئەو منداڵانەی لە خێزانی کهولی دا دەژین چۆنیەتی ژیان نازانن. و هەستەکانیان ئاسایی نیە و لە هەمان کاتدا ناڕێکی لە سۆزو هەڵ چونیاندا هەیە.

—نەرێ و نکۆڵی: بێ گومان ژیانی خێزانی کهولی سەرتاپای بریتییە لە درۆکردن و فێڵ و تەڵەکەبازی. دواجار زۆر بەگرانی ئەو منداڵە لە ڕاستی چوار دەورەکەی تێ دەگات.

—هەڵگەڕانەوە: مادام پێویستیەکانی منداڵ بەشێوەیەکی بەردەوام دەستەبەر نابێت، لەبەرئەوە بەردەوام هەستی زۆر دای دەگرێت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی خودی خۆی بە زۆر ڕێگادا لە ناویشیاندا ڕەفتاری لادەر.

—خۆبەکەم زانین: ڕێسا پەروەردەییەکانی ناو ئەو جۆرە خێزانانە ئەوە بەسەر منداڵدا دەسەپێنن کە ئەو لێپرسراوە بەرامبەر ئەوەی ڕوو دەدات و ئەو سەرچاوەی هەموو کێشەو هەڵەیەکە کە ڕوودەدات و هەموو هەڵسوکەوتێکی هەڵەیە، دەتوانین بڵێین کە منداڵی ناو ئەو جۆرە خێزانانە یەکێك لەم ڕۆڵانە دەبینن:

—پاڵەوانی خێزانەکە: بە گرنگی‌دانی بەخوێندن لە ئاستێکی بەرزدا دەست پێ دەکات، لەم بارەدا سەرنجی کەسانی دەروبەری ڕادەکێشێت، کەسێکی چالاکە، ئەم کەسایەتیە زۆرجار لە منداڵی یەکەمی ئەم جۆرە خێزانانەدا هەڵ دەکەوێت و پێویستی بەگەشەی خێرایە چونکە خۆی بە کەسێکی بەرپرسیار دەزانێت لە خێزانەکەدا.

—منداڵی پڕ کێشەو یاخی: ڕەفتاری خراپ دەکات بە مەبەستی ڕاکێشانی یەرنجی خەڵك لە هەمان کاتدا هەست دەکات کە کەسێکی نەویستراوە لەلایەن سۆزدارییەوە، لە کاتی کێشەی قورسدا خراپ تێ دەکەوێت و زۆر بە ئاسانی توشی هاوڕێی خوگر بە مادە کهولیەکان دەبێت.

—منداڵی دوو دڵ و سەرلێشێواو: ئەم منداڵە خۆی لەسەرجەم ئەندامەکانی دیکەی خێزانەکەی جیادەکاتەوە و لە جیهانی خەیاڵدا دەژی، باوانی پێیان وایە پێویستی بە چاودێری ئەوان نییە، چونکە خۆی چاودێری خۆی دەکات و کێشەکانیش بێ بایەخترن لە چاو کێشەی ئەوانی دیکەدا، چونکە لە هەموو مافێکی خۆی خۆش دەبێت بۆ ئەوانی دی. هەندێك جار پەنادەباتە بەر خوگری بەمادە بێ هۆشکەرەکان بە بەهانەی ئەوەی سەبوری دەرونی پێ دێت.

—خۆشەویستی خێزانەکە: ئەم کەسایەتیە زۆر جار منداڵە بچوکەکەیە، باوانی زۆر شتی لێ ناگرن لە بەر منداڵی، تێکدەر، کەرۆکە، نکۆڵکەر، تەنها مەبەستی ڕاکێشانی سەرنجی دەوروبەرە بۆیە ڕۆڵی کەسێکی کۆمیدی دەبینێت، لەبەرئەوە زۆر بە ئاسانی فێری خواردنەوەی کهول و مادە بێهۆشکەرەکان دەبێت.

چارەسەری ژینگەیی:

چاکردن لە ڕەفتارەکانی باوان یان ئاڕاستەکردنیان لەوانەیە کاریگەریەکی زۆریان لە گۆڕانکاریەکانی ڕەفتاری منداڵەکەیان کەسێتیەکەی زیاتربێت لە چەندەها کاتژمێر لە ژێر چارەسەردا بەڕووبەڕوو دانیشتن لەگەڵ کەسێکی پسپۆڕی دەرونیدا. زۆر لەپسپۆڕەکان دانیان بە وەداناوە کە ئەستەمە چارەسەرکردنی منداڵێك کە لە ناو خێزانێکی خوگری و سزادانداا بێت بۆیە هەوڵ دەدرێت زۆر بایەخ بە گۆڕانی شوێنەواری نەخۆشەکە بدرێت.

چارەسەری ژینگەیی بۆ گەورەکان

لەگەڵ ئەوەشدا کە تەمەن گەورەکان زۆربەی کاتەکانیان لە دەرەوەی ماڵەوە یان لە کاردا دەبەنە سەر بەڵام ئەم جۆرە چارەسەرەشیان بۆ دەکرێت، نەبونی کاری تەواو بۆ هەر تاکێك دەبێتە هۆی دەستەوەستان لەبەردەم داڕوخانە بچوکەکاندا. هەندێك جاری واش هەیە بەهۆی پەستانی زۆری ئیش و کارەوە پێویستە کارێکی دی بۆ ئەم تاکە پەیدا بکرێت هەروکو لە پلانی چارەسەرەکەدا هاتووە بە شێوەیەك کە پەستانەکان و داڕوخانەکان کەم بکاتەوەو هەستی باوکەکە بەبڕواکردن بەخۆی جارێکی دی بەرزبکاتەوە، هەندێك جاری دی کار لە سەر گۆڕینی ئاڕاستەی ئەو کەسانە دەکات کە پەیوەندییان بە خوگرەکەوە هەیە و ئەمەش دەبێتە هۆی بەرگری و پایەیەکی کۆمەڵایەتی بەهێز.

چارەسەری ژینگەیی بۆ منداڵ:

منداڵ کە دەخرێتە ناو خەڵکەوە هەندێك جار دەبێتە هۆی کێشە بۆی و پەیدابونی هەستێك تیایدا بەوەی کە نەفرەت لێ کراوە، لە بەرئەوە چادرگەو یانەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن بۆ پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییەی خێزان لەلای منداڵەکەی دروستی کردووە، لە ڕێگەی فێرکردنی کۆمەڵایەتیەوە. کە منداڵ لە دەرەوەی خێزانەکەی واتە لە ناو هاوەڵەکانیدا دەستەبەری دەکات. لە کاتێکدا کە کەش و هەوای ماڵەوە دەخوازێت کەوا کۆمەڵێك دۆست و هاوڕێی باشی هەبێت، کە لەوانەیە دەستی نەکەوێت. لێرەوە دەبێت منداڵەکە بخرێتە ناو کۆمەڵێکی ساغەوە کە یاریدەی بدەن بۆ وەرگرتنی بەرامبەرەکان و خودی خۆی و سەربەخۆی یەکەی لێرەدا چادرگەو یانەکان هەلێکی باش دەرەخسێنن بۆ منداڵ و باوانیان ئەگەر کەشی ماڵەوە پڕ لە نەفرەت و شەڕانگێزی و زۆرانبازی بووە.

قوتابخانە:

قوتابخانە تەواوکەری رۆڵی خیزانە چونکە منداڵ زۆر لە خەسلەتەکانی لە خویندنگەوە وەردەگریت لەبەرئەوە پیویستە کەش و قوتابخانە هاوکاریەکی باشی منداڵ بکات بۆ سەرکەوتنی. ئەویش لە ریگەی ریزگرتنی کارامەیی و حەزەکانی و برواکردن پیّی بەشیوەیەك کە پیداویستییەکانی خۆشەویستی منداڵ دابین بکات. زۆربەی هۆکارە چارەسەرە دەروونییەکان هەوڵ دەدات کە کیشە دەرونییەکانی منداڵ چارەسەر بکات وەك گۆشەگیری، لاوازی پاڵ نەرەکانی.

چارەسەرکردنی باوان بە بنەرەتی چارەسەرکردنی منداڵەکانیان دادەنریت، سەرەرای ئەوانەی باسکران لە رۆڵی ژینگەو یانەو قوتابخانە چارەسەری بنەرەتی بەسوود ئەوەیە کە جەخت لەسەر باوان و ژینگەی منداڵەکە لەماڵەوە بکریت لیرەدا جەخت لە سەر چارەسەرکردنی باوکان دەکریت ئەویش بە گۆرینی ئاراستەو شیوازی مامەڵەکردن و روانینیان بۆ خۆیان و کیشەکانیان چونکە ئەمە یەکیك لە ریگەکانی چارەسەری بە کۆمەڵ دادەنریت هەر وەکو چارەسەر بۆ ناو خیزانیش دادەنریت ئەم چارەسەرە ئەندامەکانی خیزان بە گشتی دەگریتەوە (واتە بەیەکەوە نەك تاك تاك) ئەوەش بۆ خستنە رووی ئەو کیشانەی لە مامەلەکردنی تاکەکانی ناو خیزانەکە روودەدەن وەکو ئاستیکی دەستەیی پاشان هەولدان بۆ نەهیشتنی ئەو کیشانە لە ریگەی گۆرینی شیوازی مامەلەکردن لەناو خیزاندا.

چارەسەری باوکان بە ریگەی دەستەیی:

خوگرەکانی مادەکهولیەکان بۆ چارەسەرکردن دەبیت پشت بەم بنەرەتیانەی خوارەوە ببەستن ئەم ریگەیە دەبیت هەموو دیاردەکانی ژیانی خوگری جیابکاتەوە وەك (خواردنەوە) کارکردن قوتابخانە، پەیوەندی کۆمەڵایەتی، روداوەکانی ژیانی پیشوو، کاتەکانی بیّئیشی).

ئەگەر تووش بوو نەیتوانی واز لە خواردنەوە بهینیت پیویستە دژەکانی خراپ بەکاربهینان بەکاربهینیت و یارمەتی خوگرەکە بدریت بۆ گۆرینی حالەتی هەستی ئیستای، بەبێ بەکارهینانی دەرمان، چونکە زۆربەی خوگرەکان پەنا دەبەنە بەر خواردنەوە بۆ گۆرینی حالەتی هەستیان.

گیرانەوەی تی گەیشتن:

ئەمە هەنگاوی کۆتایی چارەسەرکردنەکەیە مەبەست لیّ گەرانەوەی کەسیکی خوگرە بۆ چالاکیە سروشتییەکانی وەکو چالاکی کۆمەلایەتی کەپیش خوگرییەکەی هەیبووە لە کۆتاییدا پەنا بردن بۆ خۆپاراستن بە هەنگاویکی زۆر گرنگ دادەنریت بۆ ریگرتن لە زۆر لە کیشە کۆمەڵایەتیەکان و تیك چونە دەرونیو جەستەییەکان.

دەمینیتەوە بلیین کە گەشەی کۆمەلایەتی ساغ باشترین پاراستنە بەوپێیەی کە باوان ئەو سەردەستەیەن کە منداڵ بە هاوپیوانە رەفتارەکانیان لیوە فیردەبن، بۆیە خیزانی دروست و سەقامگیر و بیکیشە، منداڵی تەندروست باش و، کۆمەلایەتی و مرۆڤ دۆستو سەروەر دەخاتەوە.

Internet

هۆرمۆنی نیرینە بۆ چارەسەری خەمۆکی پیاوان

پیدەچیت چارەسەریکی نوی لە ئاسۆوە دەرکەویت و بۆ دەربازبوون لەخەمۆکی و چەند نەخۆشییەکی دیکەی دەروونی، مژدە بە پیاوان دەبەخشیت، ئەویش دوای دەرکەوتنی ئاکامی ئەو تاقیکردنەوانەی لە سەر هۆرمۆنی(تستۆستیرون)بۆ چارەسەرکردن بە ئەنجام گەیەنراون،دەرکەوتووە ئەم هۆرمۆنە یاریدەی کەمکردنەوەی دیاردەکانی خەمۆکی و نیگەرانی لای پیاوان دەدات.

ئەگەر چی بەبروای هەندیك پزیشك تەواوکەرەکانی ئەم هۆرمۆنە کاریگەری خراپی بۆ سەر خەمۆکی پیاوان هەیە، بەلام تۆژینەوە دەربارەی ئەم چارەسەرە هیشتا تەواو نەبووە. تیمیك لە تۆژەرەوانی کۆلیژی نوژداری (هارڤارد)بۆ دیاریکردنی کاریگەری (جل)ی هۆرمۆنی تستۆستیرۆن لای پیاوانی خەمۆڵ و ئەوانەی ئاستیکی نزمی ئەم هۆرمۆنەیان هەیە، کۆمەلیك تۆژینەوەیان بە ئەنجام گەیاند.

زانایان چاودیری (٥٦)پیاوی خەمۆکیان کرد، ئەوانەی ئاستیکی نزمی هۆرمۆنەکەیان هەیە و لە(٣٥٠)کەمترە، ئاستی سروشتی لە نیوان (٢٧٠-١٠٧٠)یە لای ئەوانەی (جل)ی هۆرمۆنەکەیان دەرمانی ئاساییان وەرگرتوە بۆ ماوەیهەشت هەفتە. زاناکان تیبینییان کردوە ئەو پیاوانەی هۆرمۆنیان وەرگرتووە، تا رادەیەکی باش لە دیاردەی خەمۆکی رزگاریان بووە، زیاتر لە ئەوپیاوانەی دەرمانی ئاساییان وەرگرتووە، کە تووشی هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی نەبوون و رووبەرووی ئەو گرفتانە نەبوونەتەوە کە ئەم (جل)ە پەیدای کردوە.

تۆژەرەوەکان لە گۆڤاریکی نوژداری دەروونی ئەمریکیدا رایانگەیاند کە (جل)ی تستۆستیرۆنی نوی بۆ هەزارەهای ئەو پیاوانە سوودبەخشە، کە بە دەست حالەتەکانی خەمۆکییەوە دەنالینن، بەتایبەتی ئەو پیاوانەی کە ئاستیکی نزمی ئەم هۆرمۆنەیان هەیە.

تارا ئەحمەد Internet

دوومێشکی سروشتی و ئامێریی لەتای تەرازوی زانستدا

ئامادەکردنی: **عەبدولخالید سابیر**

لەگەڵ داهێنانی کۆمپیوتەردا و پاش بڵاوبوونەوەی بەجیهاندا، شۆڕشێکی نوێی لە بواری زانستدا پێکهێنا. سودی ئەو ئامێرە (کۆمپیوتەر) نەک تەنها لە بواری پێدانی زانیاری پزیشکی و فیزیاوی و تەکنۆلۆژیا نوێیەکانە، بەڵکو لە زۆربواری دیکەی وەک ئەدەب و هونەر و مێژوو جوگرافیاو ...... هتد کەڵکی لێوەرگیراوە. بەمجۆرە کۆمپیوتەر بۆتە ئەو ئامێرە مەزنە کە شارستانێتی مرۆڤایەتی بەرەو ئاستێکی دی برد. وێڕای ئەوانەش لەم ساڵانەی پێشوودا ئەو ئامێرە خۆی هاویشتە ناو ماڵانەوە و لە سەرەتادا لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا و لە دواییشدا لە وڵاتانی دیکەی پەرەسەندودا بۆ گەلێك پێداویستی ناوماڵ سوودی لێوەرگیرا، لەوانە پێدانی زانیاری چۆنێتی لێنانی هەندێك خواردەمەنی ناوازەو پێدانی ژمارەیەکی زۆری تەلەفۆنی شوێنە گشتیەکان کە هەمووماڵێك پێویستی پێیەتی و هەروەها بەستنەوەی ئەو ئامێرە بەدەزگای پارێزگاریکردنی خانوو لە مەترسی دزو کەسانی ناهەموار. لەگەڵ هەموو ئەو سوودو بەرنامە گرنگانەدا، ناتوانرێت ئەقڵی کۆمپیوتەر پێوانە بکرێت لەگەڵ ئەقڵی مرۆڤدا. لەم بارەیەوە و بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کەی زانایان لەسەر مێشکی مرۆڤ ئەنجامیانداوە بۆیان ڕونبۆتەوە کە خانە دەمارەکانی مێشك لە ژمارەی ئەو ئەستێرانە زۆرترن کە لە مەجەرەی (ڕێگای کاکێشان)دایە و هەر خانەیەکیش لەو خانانە توانای دواندنی هەیە، بەڵام ئامێری کۆمپیوتەر تەنها لە چەند بەشێك پێکهاتووە، یەکەم بەشیان لە مادەی (فیریت) و دووەم بەشیشیان لە مادەی (سلیکۆن) دروستکراوە. ئەو بەشەی کەپێی دەوترێت روم ROM داتا هەمیشەییە جێگیرەکانی لەسەر جێگیردەکرێت، بەڵام توانای گۆڕین یان نووسینی تازەی لەسەر تۆمار بکرێت نیە. و ئەو بەشەی دی کەرێگا دەدات بە نووسینی نوێ لەسەرریی بەشێوەیەکی زۆر خێراو دەستبەجێیانەیە کە پێیدەوترێت رام RAM ئەوەو جگە لەوەی چەندین بەشیتر لەناو کۆمپیوتەردا هەیە کە هەریەکەیان کاردەکات بەپێی چۆنێتی دروستکردنی. مێشکی مرۆڤ توانای کارکردنی بە (١٠٠ تریلیۆن) (پیت)ی هەیە لە زانیاریەکان بە گشتی، بەڵام پێشکەوتووترین کۆمپیوتەر ناتوانێت زیاد لە (یەك بلیۆن پیت) ئەنجام بدات. بیرخەرەوەی مرۆڤ بە چەند ڕێگایەکی جۆراوجۆر کاردەکات کە ئەوەش بە هۆی بڵاونامە پەیوەستدارەکانە بەیەکترەوە و هەروەها دەرهێنانی زانیاریەکانیش لە مێشکەوە پشت بە ڕێگای پێکهاتەی زانیارییەکان دەبەستێت نەك وەك ئەو ناونیشانە دروستکراوانەی کە دەخرێتە سەر پێکهاتە بەنرخەکان لەناو کۆمپیوتەردا. ئەوەی شایانی باسە ئامێری کۆمپیوتەر چارەسەری داتا دیاریکراوەکان بەشێوەیەکی زۆر ورد چارەسەر دەکات و ئەگەر کەلەبەرێك بکەوێتە ئەو زانیاریانەوە ئەوا کۆمپیوتەرەکە تووشی ئیفلیجی دەبێت، بەڵام مێشك توانای وەرگرتنی زانیاری هەڵەو شێواویشی هەیە و بەشێوەیەکی یەك لەدوای یەك وەری دەگرێت، کەچی کۆمپیوتەر بەشێوەی فاکتەری ماوە فراوان و بەخێراییەکی دیاریکراو کاردەکات. ئەو زانیاریانەی کۆمپیوتەر کاریان لەسەر دەکات لە ڕێی گواستنەوەیەو لە حاڵەتی داگیرساندن و کوژاندنەوەیدا بەهۆی گۆڕەرێك وەیە کە بوونێکی مادیانە نیەو وەزیفەییانەیە، بەڵام گۆڕەرەکانی ناومێشك پەیوەندی توندو تۆڵیان بەیەکەوە هەیە کە بەهۆی دەردانی مادەیەکی کیمیاییەوەیە لە ناو مێشکدا، هەروەها مێشکی سیستمێکی زانیارییەو خۆی خۆی ڕێکدەخات نەك وەك دەزگایەکی زانیاری بدات بە دەستەوە وەك کۆمپیوتەر. و ئەگەر بەشێك لە دەزگای کۆمپیوتەر لە کارکەوت یان بە تەواوی کارینەکرد، ئەوا کاردەکاتە سەر بەشەکانی دیکەشی، بەڵام ئەگەر خانەیەك یان چەند خانەیەك لە مێشکدا دووچاری زیانبوون یان لە کارکەوتن، ئەوا کارناکاتە سەر خانەکانی دیکە تا لە کاریان بخات مەگەر لە حاڵەتێکدا بێت کە چەند خانەیەك تووشی نەخۆشیە سامناك و کوشندەکان ببێت. لەمەوە دەگەینە ئەو ڕاستیە نکوڵ لێنەکراوە کە هەمیشە مرۆڤ باڵادەست ترو بەتواناترو مەزنترە لە هەر ئامێرێکی لەم جۆرانە.

سەرچاوە:

١-كل شيء عن الكومبيوتەر والأنترنت. المهندس (اسامة الحسيني) ٢٠٠٢ مصر.

٢-المعلومات على مشارف القرن الحادي والعشرون. انطوان بطرس. بيروت.

٣-مجلة علوم عددان (١٠٥، ١٠٦).

پرۆسەی کەڵدانی دەستکرد

دکتۆر فەرەیدون عەبدولسەتار
مامۆستای کۆلیژی پزیشکی ڤێتێرنەری
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

گومانی تێدانییە کەساڵ لە دوای ساڵ ژمارەی دانیشتوانی سەر رووی زەمین روو لە زیاد بونەو لەگەڵ ئەمەشدا پێویستی‌یەکانی مرۆڤیش لەگشت لایەنێکەوە روو لە زیادبونە بەتایبەتی پێویستی‌یە خۆراکی‌یەکان لەبەرهەمەکانی ئاژەڵ و پەلەوەر لە گۆشتی سورو سپی و شیر و هێلکە ... هتد. هەر لەم روانگەیەشەوە بۆ دابین کردنی پێویستی‌یە خۆراکییەکانی‌مرۆڤ لەم سەردەمەدا پێویستە رێگەچارەی خێراو نوێ جێگەی رێگە چارەی کۆن بگرێتەوەو بەرهەم هێنان بە شێوەیەکی گشتی بخرێتە چوارچێوەی پیشەسازی‌ییەوە هەروەك پیشەسازی پەلەوەرو کێڵگەی بەخێوکردنی مانگای شیرو گۆشت و هەروەها دروست کردنی کۆمپانیای بەرهەم هێنانی ماست و پەنیرو کەرەو ... هتد. پرۆسەی کەڵدانی دەستکردیش یەکێکە لەو رێگە دەست کردو نوێیانەی کە دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرهەمەکانی ئاژەڵ لە گۆشت و شیر.

پرۆسەی کەڵدانی دەستکرد یەکێکە لەو هۆکارە گرنگ و چالاکانەی بەکاردەهێنرێت بۆ چاککردنی ئاژەڵ بەشێوەیەکی گشتی و لە مانگادا بەتایبەتی ئەمەش دەبێت بەهۆی گۆڕینەوەی پێکهاتە بۆماوەییەکان کە بەمەش ئاژەڵ هەروەك یەکەیەکی ئابوری خاوەن بەرهەم سودی لێ وەردەگیرێت بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییە خۆراکییەکانی مرۆڤ لە گۆشت و شیر بە نرخێکی گونجاو.

*مێژووی کەڵدانی دەستکرد لە جیهاندا:

بەپێی زۆربەی سەرچاوەکانی پزیشکیی ڤێتێرنەری مێژووی کەڵدانی دەستکرد لە جیهاندا بەسەر چوار ماوەی یەك لە دوای یەك دا دابەش دەکرێت:

ماوەی یەکەم: لە ساڵی ١٧٨٠ز تاکو ساڵی ١٩٠٠ز دەگرێتەوە لەم ماوەیەدا زانای ئیتاڵی سپالانزانی (spalanzani) پسپۆڕ لە زانستی فسیۆلۆژی سەرکەوتوانە تاقیکردنەوەیەکی لە بواری کەڵدانی دەستکردا بەئەنجام گەیاند ئەویش بریتیبوو لە کەڵدانی سەگێك بە شێوەیەکی دەستکرد و هەورەها لەم ماوەیەدا پزیشکێکی ڤێتێرنەری فەرەنسی (Ripiquet) کەڵدانی دەستکردی بەکارهێنا بۆ چارەسەرکردنی هەندێك حاڵەتی نەزۆکی (Infertitity).

ماوەی دووەم: لە ساڵی ١٩٠٠ ز تاکو ساڵی ١٩٣٠ ز دەگرێتەوە لەم ماوەیەدا زانای رووسی ئیڤانوف (Ivanoff) وەك رابەرێك لە بواری کەڵدانی دەستکرد کاری دەکردو سەرکەوتووانە تاقیکردنەوەکانی ئەنجام دەدا لە سەر زووربەی ئاژەڵەکان و هەروەها لەم ماوەیەدا پەیمانگایەکی تایبەت بە کەڵدانی دەستکرد لە رووسیا دروستکرا. زانا (Amantea) بەسەرکەوتوویی یەکەم زێی دەستکردی (Artificial Vagina)ی دروستکرد.

ماوەی سێیەم: لە ساڵی ١٩٣٠ ز تا ساڵی ١٩٤٥ز لەم قۆناغەدا بەتایبەتی دوای جەنگی جیهانی دووەم بەکارهێنانی کەڵدانی دەستکرد لە جیهاندا بڵاوبوەوە بە شێوەیەکی فراوان.

زانایان (phillips & lardy) بۆ یەکەمجار زەردێنەی هێلکەیان بەکارهێنا وەك پارێزەری تۆو.

ماوەی چوارەم: لە دوای ساڵی ١٩٤٥ز شۆڕشێکی زانستی فراوان لە بواری کەڵدانی دەستکردا لە جیهاندا بەرپا بوو کە لە ساڵی ١٩٥٨ ز دەستکرا بە کەڵدانی مانگا لە عێراقدا بەشێوەیەکی دەستکرد لە ساڵی ١٩٦٢ز دا یەکەم مەڵبەندی کەڵدانی دەستکرد لە ئەبوغرێب کرایەوە هەروەها چەند مەڵبەندێکی دیش لەچەند شارێکی دیکەی عێراق و لە کوردستانیشدا کرایەوە.

*مێژووی کەڵدانی دەستکرد لە ناوچەی سلێمانی:

ناوچەی سلێمانی یەکێکە لەو ناوچانەی کە ژمارەیەکی زۆر ئاژەڵی تێدا بەخێو دەکرێت و خەڵکێکی زۆریش بە ئاژەڵدارییەوە خەریکن و ژمارەی ئاژەڵیش لە ساڵی ٢٠٠٠ و ٢٠٠١ هەروەك لەم خشتەیەدا پیشاندراوە بەم شێوەیەیە (بە پێی ڕێکخراوی F.A.O):

ساڵ	مەڕ	بزن	مانگا	گامێش
٢٠٠٠	٢,٣٨٦,٦١١	١,٥٥١,٨٢٢	٣١٣,٤٤٣	٤٣٦٠
٢٠٠١	٢,٨١٥,٥٥٤	١,٤٤٤,٠٣٢	٤٠٦,٦٥٠	٤٣٧١

بەپێی سەرچاوەکانی بەڕێوەبەرایەتی سامان و دروستی ئاژەڵ لە سلێمانی لە ساڵی ١٩٧٠ و پرۆسەی کەڵدانی دەستکرد لە مانگای ناوچەی سلێمانی دەستی پێ کردووە لە شارۆچکەی بەکرەجۆ بەوەی کە چەند سەرێك لە گای جۆری فریزیان لە کێڵگەی بەکرەجۆ بەخێو دەکرا بەهۆی چەند پسپۆڕێکەوە هەڵدەستان بە وەرگرتنی تۆوی گاکان بەهۆی زێی دەست کرد و لە ئەنجامدا کەڵدانی مانگای ناوچەکە بە رێگەی ساردکردنەوە ((Coolling method) بەم شێوەیە پرۆسەی کەڵدانی دەستکرد ساڵ لەدوای ساڵ لەناوچەکەدا گەشەی دەکردو چوارچێوەی چالاکییەکانی فراوانتر دەبوو هەروەها خاوەن ئاژەڵ و جوتیاری ناوچەکە زۆر بەگەرمییەوە بەرەو پیری کارەکە دەچوون چونکە پراکتیکیانە بۆیان دەرکەوت کە کەڵدانی دەستکرد سودی زۆرەو هەر لەبەر ئەمەش دوای ماوەیەك نۆمەڵبەندی کەڵدانی دەستکرد لەشارو شارۆچکەکانی (چەمچەماڵ- کەلار- سەیدسادق- هەڵەبجە- رانیە- قەڵادزێ- سوسێ- عەربەت و نەخۆشخانەی ڤێترنەری لە سلێمانی) کرایەوە، ئەمەش وایکرد کە چالاکییەکانی تیمەکانی کەڵدانی دەستکرد زۆربەی ناوچەی سلێمانی بگرێتەوە لە گوندو شارو شارۆچکەو شوێنە سنورییەکانیش بە شێوەیەك کە خاوەن ئاژەڵ و جوتیاری ناوچەکە خۆیان دەگەڕان بە دوای تیمەکاندا بەهۆی بەرزبونەوەی ئاستی هۆشیاری جوتیاران و گوندنشینەکانی ناوچەکەو هەستکردنیان بەوەی کە بەرهەمی کەڵدانی دەستکرد زۆرباشترە لە روی چەندایەتی و چۆنایەتییەوە لەبەرهەمی کەڵدانی سروشتی ئەمەش لە بەرئەوەی مانگای بەرهەمی کەڵدانی دەستکرد زۆر جیاوازی هەبوو لە مانگای بەرهەمی کەڵدانی سروشتی لەبەرئەم خەسڵەتانەی خوارەوە:

١-مانگای کەلدانی دەستکرد بە قەبارە زۆر گەورەترە لە مانگای خۆمالی.

٢-مانگای کەلدانی دەستکرد زۆر بە بەرهەمترە لە مانگای خۆمالی.

٣-مانگای کەلدانی دەستکرد توانایەکی باشی هەیە لە خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی کوردستاندا.

٤-گوانی مانگای کەلدانی دەستکرد زۆر گەورەو سەرنج راکیشترە لە گوانی مانگای خۆمالی.

٥-مانگای کەلدانی دەستکرد لە بازاردا زۆر گرانترو بەنرخترە لە هی خۆمالی بەم شیوەیە پرۆسەی کەلدانی دەستکرد لەناوچەی سلیمانی هەر لە سالی ١٩٧٠ وە هەنگاوی باشی ناوە تاکو ئەمرۆ هەر لە ئەنجامی ئەمەش خاوەن ئاژەلی شارەزا پەیدابووە کە زانیارییەکی پەیداکردووە لە بەخیوکردنی ئاژەڵ بەگشتی و مانگای کەلدانی دەستکرد بەتایبەتی. لەدوای راپەرینە میژووییەکەی گەلی کورد و دامەزراندنی حکومەتی هەریمی کوردستان و هەروەها پراکتیزەکردنی بریاری ٩٨٦ی نەتەوە یەکگرتووەکان کەناسراوە بە نەوت بەرامبەر خۆراك، گومانی تیدانییە کە

کۆمەلگای کوردەواری لە هەموو روویەکەوە گەشایەوەو بوژایەوە هەر لە ئاوەدانکردنەوەی گوندەکانی کوردستان و گەرانەوەی گوندنشینەکان بۆ گوندەکانیان و بوژانەوەی سامانی ئاژەڵ بەشیوەیەکی لەبەرچاو کە ژمارەیان لە سالی ٢٠٠٠ و ٢٠٠١ لە خشتەکەی پیشودا پیشان دراوە. بەهاوکاری بەریوەبەرایەتی سامان و دروستی ئاژەڵ و ریکخراوی (FAO) پرۆسەی کەلدانی دەستکردیش هەنگاوی خیراتری ناو پیشکەوتنی لەبەرچاوی بەخۆوە بینی بەتایبەتی لە سالەکانی (١٩٩٩-٢٠٠٠و ٢٠٠١-٢٠٠٢) کە ژمارەی تیمەکانی کەلدانی دەستکرد لە ناوچەی سلیمانی گەیشتە سیوسێ تیم و زۆربەی ناوچەکانی سلیمانی گرتەوەو ژمارەی مانگای کەلدراوی بە شیوەیەکی دەستکرد زیادی کرد هەروەك لەم خشتەیەدا پیشان دراوە: (بەپێی ریکخراوی : FAO)

ساڵ	ژمارەی مانگای کەلدراو
١٩٩٩	١٠٣٩
٢٠٠٠	٧,٩٦٥
٢٠٠١	١٥,٨٦٩
٢٠٠٢	١٢,٠٧٩

***کەلدانی دەستکرد چی دەگەیەنیت:**

پرۆسەی کەلدانی دەستکرد بەشیوەیەکی زانستی بە وە پیناسە دەکریت کە بریتیە لە دانانی خانەکانی نیرینە (spermatozoa) لە کۆئەندامی زاووزێی مێیینە بە ریگایەکی میکانیکی لە جیاتی کەلدانی سروشتی بە شیوەیەکی راستەوخۆ لەلایەن نیرەوە.

***چۆنیەتی ئامادەکردنی تۆو:**

ئامادەکردنی تۆو بە مەبەستی بە ئەنجامدانی پرۆسەی کەلدانی دەستکرد پینج قۆناغ لە خۆدەگریت:

یەکەم / کۆکردنەوەی تۆو: (Semen Collection)

لەم قۆناغەدا لە لایەن پسپۆری تایبەتەوە تۆو وەردەگیریت لەو گایانەی کە خاوەن خەسلەتی باشن، ئەمەش بە بەکارهینانی زێی دەستکرد (Artificial Vagina) ئەنجام دەدریت بەم ریگەیەش دەوتریت ریگەی زێی دەستکرد: (Artificial Vagina method).

دووەم / پشکنینی تۆو: (Examination)

پشکنینی تۆو بەسێ جۆر ئەنجام دەدریت:

-پشکنینی سەرەتایی تەنها بەچاو: ئەم پشکنینەش لەلایەن پزیشکیکی ڤیتیرنەری شارەزاوە ئەنجام دەردیت و ئەم لایەنانە دەگریتەوە (قەبارەی تۆو- رەنگی تۆو- چریتی تۆو-پاك و خاوینی تۆو)

-پشکنینی بە کۆمەڵ: ئەمەشیان بەهۆی بەکارهینانی مایکرۆسکۆبەوە ئەنجام دەدریت کە چالاکی بە کۆمەلی سپیرمەکان دەردەخات.

-پشکنینی تاك: ئەم پکشنینە ئەنجام دەدریت دوای بە ئەنجام گەیاندنی قۆناغی سێیەم کە چالاکی تاك تاکی سپیرمەکان پیشان دەدات لە شیوەی سروشتی و ناسروشتی سپیرمەکان و جۆری جولەیان و هەروەها بەکارهینانی رەنگی ئیۆسین- نگرۆسین بۆ دیاری کردنی سپیرمی مردوو لە سپیرمی زیندوو.

سێیەم/ روون کردنەوەی تۆو: (Dilution)

روونکردنەوەی تۆو بریتیە لە زیادکردنی قەبارەی تۆوی وەرگیراو بە هۆی بەکارهینانی مادەیەکەوە کە پاریزگاری لە چالاکی تۆوەکە بکات بەمەبەستی مانەوەی بەچالاکی بۆ ماوەیەکی دریژتر.

لەومادانەش کە زیاتر بەکاردەهینریت زەردینەی هیلکەی مریشك و شیرە.

-لە خەسڵەتە گرنگەکانی ئەم دوو مادەیەش:

١-پلەی ترشێتیان گونجاوو لەبارە بۆ بەردەوامی ژیانی تۆوەکە.

٢-توانای پارێزگاری تۆوەکەیان هەیە لە کاتی گۆڕانی پلەی گەرمی.

٣-تەوژمی ئۆزمۆزیان نزیکە لە تەوژمی ئوزمۆزی تۆوەکە.

٤-هەرزانن و بە ئاسانی دەست دەکەون.

٥-کارناکەنە سەر چالاکی تۆوەکە.

٦-تۆوەکە ئەم مادانە بەکاردەهێنێت هەروەکو سەرچاوەیەکی ووزە.

چوارەم/ هەڵگرتن: (Storage)

لەم قۆناغەدا تۆوی ئامادەکراو لە پلەی (٤-٥)س° لە بەفرگرەدا بۆ ماوەی سێ ڕۆژ هەڵدەگیرێت، بەم ڕێگەیەش دەوترێت کەڵدانی دەستکرد بە شێوەی ساردکردنەوە (cooling) یاخود مادەی گلیسرۆڵ (Glyserol) ی تێکەڵ دەکرێت و لە پلەی (-١٩٦)س° هەڵدەگیرێت بەهۆی نایترۆجینی شل لە دەبەی تایبەتدا و تۆوەکە دەپارێزرێت بۆ ماوەی دەساڵێك لە پلەی بەستندا بەم ڕێگەیەش دەوترێت کەڵدانی دەستکرد بەڕێگەی بەستن (Frozen).

پێنجەم/ کەڵدانی مانگا بەتۆوی ئامادەکراو:

لەلایەن پزیشکانی ڤێتێرنەری یاخود کارمەندی ڤێتێرنەری شارەزا تۆوی ئامادەکراو بە ڕێگەیەکی میکانیکی دەخرێتە منداڵدانی کۆئەندامی زاوزێی مانگای بەکەڵ هاتوو لە کاتی دیاری کراودا.

***سوودەکانی پرۆسەی کەڵدانی دەستکرد:**

یەکەم: سود وەرگرتن لەو گایانەی کە خاوەن توانایەکی بەرهەمی بەرزیان هەیە بەشێوەیەکی باشترو زیاتر.

دووەم: بۆ زانینی بەهای بۆماوەیی:

سێیەم: بۆ نەهێشتن و ڕێگەگرتن لە گواستنەوەی هەندێك نەخۆشی تایبەت بە کۆئەندامی زاووزێ.

چوارەم: یارمەتی بڵاوبونەوەی سوود دەدات واتە بە کەڵدانی ئەو مانگایانەی کە دوورن لە شارو شارۆچکەکانەوەو کەوتونەتە ناوچە شاخاوی و سنورییەکان.

پێنجەم/ بەرزبونەوەی باری ئابوری وولآت.

شەشەم/ هاتنە خوارەوەی نرخی بەروبومی ئاژەڵ لە گۆشت و شیر.

سەرچاوەکان:

1-Areport about: Artificial Insemination in Sulaimani Region (FAO).
by: Dr. Faraidoon Abdull Sattar
Artificial Insemination Consultant.
(16-11-2002 21-12-2002)

2-Arthur, G.E, Noakes, D.E, Pearson, Hand parkinson, T.j, Veterinary reproduction and Obstetrics, 1996, 7thedition.

٣-گۆڤاری بژوێن ژمارە (١) ساڵی ١٩٩٩.

ژینگەی خێزان کاریگەری لەسەر ڕەفتاری شەڕانگێزی منداڵ هەیە.

ڕەفتاری شەڕانگێزی وەك پەرچە کردارێك بۆ حاڵەتەکانی تورەبوون دەردەکەوێت کە ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ گەشەکردنی کۆمەڵایەتی و ئاوێنەی جۆری ئەو مامەڵەیەیە کەوەری دەگرن.

* قاهرە/ توێژینەوەیەکی تایبەتمەند دەریخست کە خێزان هۆکارێکی هەرەکاریگەرە لە دروست بونی کەسێتی منداڵ و دیارکردنی چوارچێوەکانی ڕەفتاری کۆمەڵایەتی، لەگەڵ بوونی کۆمەڵە هۆکارێکی دیکە، دەریدەخەن کە پەیوەندیە هەڵچونی و کۆمەڵایەتیەکانی نێوان منداڵ و خێزانەکەی بەڵگەیەکی تایبەتی‌یە بۆ باری دەروونی منداڵەکە.

توێژینەوەکە لەلایەن توژەری دەروونی ڕەزوا فیرغلی بۆ ئەنجومەنی عەرەبی منداڵ و گەشەکردن دەریخست کە خێزان ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەپێگەیاندنی کۆمەڵایەتی منداڵدا. کە تیایدا منداڵەکە هەموو خوو ڕەفتار و شێوازەکانی کۆمەڵایەتی و فەرمایشتە ئاینیەکان و پێوانەکان وەردەگرێت وەك پاداشت و سزا و هاوڕێ گرتن و زۆری دکە. توژینەوەکە ئەوەی دەرخست کە ڕاڤەکردنی ڕەفتاری شەڕانگێزی منداڵ دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵە هۆکارێکی بایۆلۆژی و فێرکاری، و ڕەفتاری شەڕانگێزی وەك پەرچە کردارێك بۆ حاڵەتەکانی توورەبوون یان هەر بارێکی دی کە بۆ پێگەیشتن و گەشەی کۆمەڵایەتی بگەڕێتەوە، و ئاماژە بەوە دەکات کەمنداڵە شەڕانگێزەکان لەو ماڵانەدا پەیدا دەبن کە ڕەفتاری شەڕانگێزیان تارادەیەکی زۆر تێدایە.

هەروەها ئەوەیان دەرخست کە منداڵ لاسایی دایك و باوك و کەسوکار و پاڵەوانی ناو تەلەفزیۆن دەکاتەوە و دەیانکات بەونموونانەی کەخۆشی‌دەوێن و دەیەوێت ببێت بەوان. هەروەها دەریخست کە ئەو باوك و دایکانەی بە بەڵێ وەڵامی داواکاریەکانی منداڵەکانیان دەیەنەوە لەکاتی تورەبوون و شکاندنی یاریەکانیاندا ئەوە بەبێ ئەوەی بە خۆیان بزانن تۆوی ڕەفتاری شەڕانگێزی لە و منداڵانەدا دروست دەکەن. هەمان توژەرەوە ئەوەشی دەرخست کە گەلێك هۆکاری دیکە هەیە یارمەتی ڕەفتاری شەڕانگێزی لە منداڵدا دەدات لەوانەنازی زۆر یا زۆر ڕەخنە لێگرتن ی توند، هەروەها ئەوەشی دەرخست کە دەتوانرێت ڕەفتاری شەڕانگێزی بە ئاراستەی باشدا ببرێت لە ڕێگەی نمونەی ڕێکوپێکی باوك و دایکەوە. بەشێوەیەك کەوای لێبکرێت بتوانێت لە ساڵەکانی یەکەمی ژیانیدا فێری دان بەخۆداگرتن و کۆنترۆڵی هەڵچونەکانی بکات. هەمان توژینەوە داوای کرد کە پێویستە کۆنترۆڵی پرۆگرامەکانی فلمی شەڕانگێزی و توند بکرێت بە تایبەتی ئەو فلمانەی کە منداڵ دەیبینێت بە شێوەیەك ئاراستەیەکی ڕەخنەگرانەیان بەرامبەر ئەم فلمانە تێدا دروست بکرێت و ڕاستی وخەیاڵی هەریەکەیان بۆ ڕوون بکرێتەوە بە شێوەیەك کەخۆیان واڵێ بکرێت حەز لەو فلمانە نەکەن. هەروەها توێژینەوەکە ئەوەش پیشان دا کە پێویستە ڕەفتاری پۆزەتیڤی لە منداڵ دا دروست بکرێت و تۆوی هاوکاری و بەخشین و هاوکاری کۆمەڵایەتی لەڕێگەی پاداشتی مادی و مەعنەوی سەرەڕای خۆشەویستی پێدان و سۆز و چاودێری لەقۆناغە جیاجیاکانی تەمەنیدا و هەوڵدان بۆ ئەوەی کاتی بێ‌ئیشی خۆی بەچالاکی پۆزەتیڤی واوە خەریك بکات کە هەموو وزە و کارامەیەکانی کۆبکاتەوە.

هەناو غالی Internet

ڕووەکە گەڵا وەریوەکان

سۆزان جەمال
زانکۆی سلێمانی – کۆلیژی زانست

دارو درەخت بە درێژایی مێژووی ژیانی مرۆڤ لەسەر زەوی ڕۆڵێکی زیندوو دیاریان هەبووەو هەمیشە مرۆڤ وەك خۆراك و وەك دەرمانیش پشتی پێ بەستوون دارودرەخت بەشێوەیەکی گشتی بەپێی ماوەی ژیانیان و مانەوەو وەرینی گەڵاکانیان سەوزن و گەڵاکانیان تاك تاك دەوەرێن و گەڵای نوێ گەشە دەکاتەوە و کۆمەڵی دووەمیش گەڵا وەریوەکانە **deciduous plant** کە لە وەرزی زستاندا دەحەوێنەوە لە دوای ئەوەی ئەندامە جیاوازەکانیان لە ماوەی وەرزی بەهارو هاوین و پاییزدا هەریەکە کردارەکانی خۆیان لە خۆراك دروستکردن و هەناسەدان و گۆڵکردن و بەرهەمهێنانی بەرو تۆوی نوێ بەجێهێناوە، بەشێوەیەك لە ماوەی وەرزی زستاندا پێویستیان بە حەوانەوەیە لەبەرئەوە دارە گەڵاوەریوەکان لە پاییزەوە بۆ بەهار دەحەوێنەوەو لەو ماوەیەدا چالاکی ئەندامەکانیان هێواش دەبێتەوەو دەچنە قۆناغی حەوانەوەوە **rest period**، دارە گەڵا هەڵوەریوەکانیش یان دارو درەختی میوەن یان دارستان کە چاندنیان بەرفراوانە بەڵام بە زۆری لەو ناوچانەدا گەشەیان باشەو گوڵ دەگرن کە ئاو و هەوای زستانی ساردو هاوینی مامناوەندو مەیلەو گەرمە، لە زستاندا گۆپکەکان سەردەر ناهێنن تەنانەت ئەگەر ئاووهەواش خۆش بێت چونکە پێویستیان بە ماوەیەکی ساردی درێژخایەن، یان کورتخایەن بەپێی جۆری ڕووەکەکە، هەیە، بۆ کۆتایی هێنان بە ماوەی حەوانەوە و نەبوونی ئەم ماوە ساردییە لەوانەیە ببێتە هۆی لەناوچوونی گۆپکەکان یان هەڵوەرینی گوڵەکان لە پێش ئەوەی بکرێنەوەو ئەو گوڵانەش کە دەکرێنەوە لەوانەیە نەبن بە بەر یاخود بەرەکەیان پچوك بێت، لە ڕووی ڕێژەشەوە لەوانەیە ڕێژەیان کەم بێت. نمونەی دارە گەڵا هەڵوەریوەکانیش وەك هەنجیرو توو، هەنار، کاکی، سێو، هەرمێ، بەهێ، قۆخ، قەیسی، هەڵوژە، چوالە، گێلاس، گوێز، فستەق، بی و گۆیژ.

کورتەیەك سەبارەت بە گەڵا

گەڵا بایەخێکی زیندەیی لە ژیانی ڕووەك و ئەو زیندەوەرانەدا هەیە کە لە سەری دەژین، لە هەموو ئەندامە هەواییەکانی دیکە جیاکراوەترەو بەشێوەیەکی گشتی شێوەیەکی ڕووپان و تەختی هەیە بەڵام لە شێوەی تیغەکەیی و قەبارەو لوتکەو بنك و لێوارەکەی و پێکهاتەی ناوەوەیدا لە ڕوەکێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، گەڵا لە ناوچەی گرێکاندا بە قەدەوە نوساوەو لە بنهەنگڵیدا

گۆپکەی هەڵگرتووەو لەبەرئەوەش چۆنێتی ڕێکخستنی گەڵاکان لەسەر قەد بە هەمان چۆنێتی ریزبوونی گەڵاکان دەبێت. گەڵا لە لاسکی گەڵا petiole و بەشێکی تەخت کە پێی دەوترێت تیغی گەڵا bladeو زیادەی سەوزی پچوك کە پێی دەوترێت گوێچکەڵە stipules، پێك دێت. دەمارەکان لە خاڵی بە یەککەیشتنی تیغی گەڵا بە لاسکی گەڵاکەوە، لقیان لێدەبێتەوە، کە لە بناغەدا ئەم دەمارانە لە شریتەکانی دارك و نیان پێکدێن. هەر گەڵایەك لە پێکهاتەی توێکاریدا لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت کە ڕوپۆش و چینی میزۆفیل و شانە گوێزەرەوەکانە فرمانی سەرەکی گەڵا دروستکردنی خۆراکە و خانە پارەنکیمییەکانی چینی میزوفیل کە بە کلۆرفیل دەوڵەمەندن بە خانەی سەرەکی دروستکردنی خۆراك دادەنرێن لە ڕێگەی کرداری ڕۆشنە پێکهاتنەوە photosynthesis.

هەڵوەرینی گەڵا Leaf Abscission

دارە گەڵاهەڵوەریوەکان deciduous plant لە وەرزی پاییزدا بە تەواوەتی گەڵاکانیان هەڵدەوەرێت و دارەکان ڕوتەڵە دەبن بەڵام بە نزیکبوونەوە زستان یەکسەر ئەم کردارە ڕونادات بەڵکو لە پاییزدا ڕووەك کرداری هەڵبژاردن Selection بۆ ئەو مادانە دەکات کە پێویستیان پێیەتی و ئەوانەش کە نایەوێت وەك کالیسیۆم و سیلیکا لە گەڵادا دەمێنێتەوە، بەڵام نیتڕۆجین و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم و مەگنیسۆم کە ڕووەك دەیەوێت لە ڕێگەی دەماری گەڵاکانەوە (دارك Xylem و نیان phleom) بۆ قەدە دارینەکە دەگەڕێنەوە و لەگەڵ شەکرو نیشاستەدا هەڵدەگیرێن و وەك مادەی یەدەگی بۆ گەشەی گەڵانوێیەکان لە بەهاردا، دادەنرێن. لە دوای ئەم کردارە، دارەکە ئامادەی هەڵوەرینی گەڵاکانی دەبێت، ئەم کردارەش تەنها جیابونەوەیەکی فیزیایی گەڵاکە لە لقەکانی نییە بەڵکو ژمارەیەك گۆڕانی پێکهاتەیی و فسیۆلۆژی ئاڵۆزی لەگەڵدا هاوکاتە، پێش گەڵاکە هەڵبوەرێت چینێك دروستدەبێت پێی دەوترێت چینی جیابونەوە Sepaytion or Abscission لە ناوچەیەکدا کە پێی دەوترێت ناوچەی جیابوونەوە Abscission zone، ئەم چینە تەنها لە چەند خانەیەك پێکدێت، لە دوای ئەمیش چینێکی کەمێك ئەستور پێکدێت کە پێی دەوترێت چینی پارێزەر protective layer ئەویش لە ڕێگەی نیشتنی مادەی سوبرین و هەندێك مادەی دیکە لە نێوانە کەلێنەکان و دیواری ئەو خانانەی کە دەکەونە خوار چینی جیابوونەوەوە، دروستدەبن. بەم شێوەیە دارەکە بە بێ گەڵا دەمێنێتەوە بەڵام کۆگایەکی باشی لە مادە خۆاکییە پێویستەکان هەڵگرتووەو تەڵاشیش Bark ئەم مادانە لەسەرماو شێی زستان دەپارێزێت کە خۆی پارێزەرێکی باشە چونکە گەرما باش ناگەیەنێت لەبەرئەوە لە توانایدایە دارەکە لە سەرما جیابکاتەوەو ڕێگەی هاتووچۆکردنی ئاویش نادات و بەرگری لە دارەکەش لە دژی توشبوون بە بەکتریا و کەڕوو دەکات.

پیربوونی گەڵا Senescence of leaf

هەموو ئەندامە ڕووەکییە هەواییەکان وەك بەرو گەڵا بەسێ قۆناغی فسیۆلۆژیدا تێپەڕدەبن کە بریتین لە قۆناغی منداڵی Juvenile stage،قۆناغی پێگەیشتن Adult stage و قۆناغی پیری Senscence stage، کە گۆڕانی مۆرفۆلۆژی دەرەکی و کیمیایی ناوەکی لەگەڵدا دەبێت لەپاش تێپەڕبوونی ئەم سێ قۆناغە گەڵاکان هەڵدەوەرێن، بێگومان پاش ئەوەی گەڵاکە پێگەیشتنی فسیۆلۆژی و گەورەبوونی لە ڕووی ڕووبەرەوە ڕوودەدات و بەشێوەیەکی سروشتی دەچێتە ناو قۆناغی پیرییەوە، کە لە چەند خاڵێکدا کورتیدەکەینەوە.

١-کرداری ڕۆشنە پێکهاتن photosynthesis: ئەم کردارە وورده ورده بەگەورەبوونی تەمەنی گەڵاکە، کەمدەبێتەوەو لەگەڵیدا کێشی وشك دادەبەزێت.

٢-کرداری هەناسەدان Respiration : بە هێواشی بەپێی قۆناغەکان کەمدەبێتەوە گەڵا تازەکان ئەوانەی تەمەنیان پچوکترە ڕێژەی هەناسەدانیان لە گەڵاکۆنەکان ئەوانەی چوونەتە قۆناغی پیرییەوە: بەرزترە.

٣-پێکهاتەی گشتی پرۆتین و کلۆرۆفیل لە گەڵاتازەکاندا بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو گەڵایانەی چونەتە قۆناغی پیرییەوە بەرزترە، چونکە لە باری دووەمدا، پرۆتین و کلۆروفیل بە کتوپڕی کەمدەکەن، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ شکان و شیبوونەوەی کلۆرو پلاست لە چینی میزۆفیلی گەڵا پیرەکاندا بە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی زەردبوون و پیری لە سەریان. لە بناغەدا دابەزینی کتوپڕی پرۆتین بۆ ئەنزیمی (Ribulase-1 , 5- diphosphat carbox lase)RUDP، کە دابەزینی پێکهاتەی گشتی ترشی ناوکی RNA و لەدەستدانی گوێزەرەوە tRNA و دابەزینی ڕێژەی کلۆروپلاست رایبۆسۆمەکان و لاوازی تۆڕی کرۆماتین لە خانە گەڵاییەکاندا کاتێك کلۆروپلاست شیدەبێتەوە، لەگەڵدا دەبێت و دەبێتە هۆی زیادبوونی سیفەتی پێدا ڕۆیشتنی پەردەکان و دەرکەوتنی نێوانە کەلێنی فراوان لە نێوان خانەکانی گەڵا پیرەکاندا.

هۆرمۆنەکان و پیربوونی گەڵا

لەو هۆکارانەی هانی گەڵا دەدەن بچنە قۆناغی پیرییەوە (زووپیربوون)، کەمبوونی ئاو، کەمبونی خۆراکە کانزاییەکان و گەشەکردنە بۆ ماوەیەکی زۆر لە تاریکیدا. تاقیکردنەوە زانستیەکان ئاشکرایان کردووە لوتکەی کۆتاییەکان یان لوتکە گەشەکان بەرپرسیارن لە خێراچوونی گەڵا بۆناوقۆناغی پیری

بەتایبەتی ئەوانەی لە بەشی خوارەوەدان، لەبەرئەوە دەتوانرێت سود لە هەندێك کرداری پراکتیکی کشتوکاڵی ببینرێت بەمەبەستی درێژکردنەوەی قۆناغی گەنجێتی و گەشەکردنی ڕووەکەکە بەگشتی و گەڵاکان بە تایبەتی، وەك لابردنی لوتکە گەشەکان و گوێکەکان لە ڕووەکی جوانکاری و ڕازانەوەدا، بۆ پاراستنی گەشەو درێژکردنەوەی ماوەی گەنجێتی بەتایبەتی لە گەڵاکاندا و دواخستنی پیربونیان، گرنگترین هۆکاری ناوەکیش کە هاندەر دەبێت بۆ دواکەوتنی پیربوونی گەڵا هۆرمۆنە ڕووەکییەکانە لە ناو ئەندامە جیاوازەکانی ڕووەکدا. ڕایەکان دەربارەی جۆری هۆرمۆنەکان وەك ئۆکسینەکان و جبرەلینەکان یان سایتۆکاینینەکان بە تەنها یان لەناو سیستمیکی هۆرمۆنیدا، زۆرن کە بەرپرسیارن لە نەکەوتنی یان هاننەدانی گەڵا پێگەیشتووەکان بۆ هەڵوەرین و دواخستنی پیربوون. (1957 Lang,Richmona) ئاشکرایان کردووە کە سایتۆکاینینەکان بەرپرسیارن لە دواخستنی پیربوونی گەڵاکانی ڕووەکی (Xanthium)، لە ناوەراستی سالی ١٩٦٥دا تیمیك لە زانایان کە (fletcher , Osborne)ی تیابوو، پییان وابوو هەندیك لە جۆرە ڕووەکییەکان بەهۆی سایتۆکاینینەکان و هەندیکی دیکە بەهۆی جبرە لینەکانەوە پیربوونی گەڵاکانیان دوادەکەویت. بەپیی ئەنجامی تویژینەوەکانی هەریەك Osborne , Halloway ١٩٦٤ هەندیك جۆری ڕووەك پیربوونی گەڵاکانیان بەهۆی ئۆکسینەکانەوە دوادەخەن. لە کاتیکدا عەنتەبلی و کۆمەلیکی دیکە ١٩٦٧ و Bury ١٩٦٨ بۆیاندەرکەوت ترشی ئەبسەسیك و ئەسیلین چوونە ناوە قۆناغی پیربوونی گەڵاکان خیرادەکەن. ئەو هۆرمۆنانەی دەبنە هۆی دواخستنی قۆناغی پیری گەڵاکان، کاردەکەن بۆ چاککردنی ئاستی گشتی هەریەك لە پرۆتین و ترشی ناوکی RNA و کلۆروفیل، هەروەك لە باری سایتۆکاینین و جبرەلین و ئۆکسیندا، بەپێی ئەنجامەکانی هەریەك لە (Sugyria و ئەوانی دیکە ١٩٦٢)، (Fletcher و Osborn ١٩٦٥)، (Osborne و Halloway ١٩٦٤) دوا بەدوای یەك. بەکارهینانی ساتۆکاینینی ریگر لە بەردەم پیربوونی گەڵاکاندا پەیوەستە بە نزمبوونەوەی هەردوو ئەنزیمی Ribonuclease , Protease، بە پیی لیکۆلینەوەکانی (Anderson , Rowan ١٩٦٥) ، (1965 wore, srivatava) دوابەدوای یەك.

تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە مادە ریگرەکانی پرۆتین و ترشی ناوکی بۆ خیراکردنی زوو چوونە ناو قۆناغی پیری گەڵاکان کاردەکەن ئەمەش بە پیی لیکۆلینەوەی هەریەك لە (Methes ١٩٦٤) ، (Wellgiehn و Parthier ١٩٦٤).

کاریگەری ترشی ئەبەسیك لەسەر پیربوونی گەڵا

بە تاقیکردنەوە دەرکەوتوە، ترشی ئەبسەسیك بۆ خیراکردنی شیکردنەوەو تیکشکاندنی کلۆرۆفیلی بەرپرس لە ڕەنگی سەوزی گەڵاکان کاردەکات، لە بەرئەوە دەبیتە هۆی زەردبوونی و پیشخستنی چوونە ناو قۆناغی پیری کاتیك ڕووەك لەریگەی ڕەشاندن بەو ترشە مامەلە دەکریت. گەڵای لیکراوە کاتیك دەخریتە ناو گیراوەیەکەوە کە ترشی ئەبسەسیکی تیابیت، نیشانەکانی پیربوون لە سەر ئەو گەڵایانە دەردەکەون بەلام دەتوانریت ئەم نیشانانەو کاریگەرە زیانمەندەکانی بە زیادکردنی ترشی جبرەلیك بۆ ناو گیراوەکە یان سایتۆکاینین، لابریت.

هۆکاری زوو دەرکەوتنی نیشانەکانی پیربوون بەهۆی ترشی ئەلبسەسیکەوە دەگەریتەوە بۆ کەمبوونەوەی ریژەی دروستبوونی پرۆتینەکان، تەنانەت لەو ئەندامانەی ڕووەکیشدا کە خۆراکی تیادا کۆبۆتەوە وەك پەتاتە کاتیك بە ئەلبسەسیك مامەلە دەکریت، شانەکانی تەرو لیق و نەرم دەبنەوە بە هۆی لیکهەلوەشانی خانەکان و دراندنی دیوارە ناوەکییەکانی و ئەمانەش پالیان پیوە دەنیت زوو برۆنە قۆناغی پیرییەوە.

دەستگرتن بە سەر قۆناغی پیری لە ڕووەکدا

لەم سالانەی دواییدا، توانرا دەست بەسەر دیاردەی پیربوون لە داری میوەو ڕووەکی جوانکاری دا بگیریت، ئەمەش لە ریگەی زیادکردنی ماوەی گەنجیتی و پاراستنی وەك خۆی بەبێ ئەوەی گەڵاو گوڵ یان بەرەکەی هەلبوەریت، هەروەها بەرزکردنەوەی ئاستی زیندویتی لقە سەوزەکان، کاتیك ئەم ڕوەکانە بە جبرە للینی ڕوەکی لە وەرزی پاییزو زستاندا دەرشینریت بۆ بەرز کردنەوەی ریژەی ئەو هۆرمۆنانەی لە گەڵای تازەدا دروست دەبن و لە ناوەوە کاردەکەن بۆ تازەکردنەوەو چالاککردنی کامبیۆمی لولەکی.

ڕووەکی Tropeolum کاتیك بە ئاویتەی ئامۆر ١٦١٨ مامەلە دەکریت، زوو دەچیتە قۆناغی پیرییەوە بە هۆی دابەزینی ئاستی جبرەلین لە ناوەوە بەلام دەتوانریت جاریکی دیکە گەنجیتی بۆ بگەرینریتەوە بە زیادکرنی جبرەلیك بەرەشاندن بەسەر گەلازەردەکاندا کە ئاستی کلۆرۆفیل و پرۆتین و ترشی ناووکی RNA بەرز دەبیتەوە تەنانەت دارە گەڵا هەلوەریوەکانیش لە زستاندا دەتوانریت دەست بەسەر پیری گەڵاکانیدا و زیاد کردنی ماوەی گەنجیتیەکەی بگیریت، ئەویش بە بەکارهینانی ترشی جبرەلیك، هۆکارەکەشی دەگەریتەوە بۆ ئەوەی ترشی جبرەلیك لە وەرزی زستاندا کەم دەکات بە بەراوردکردن لەگەڵ بەهارداو بەرپرسیاریشە لە کۆنترۆلکردنی قۆناغی پیری گەڵاکان.

ڕەنگەکانی گەڵا

ڕەنگی سەوزی گەڵا بۆبونی بۆیەی کلۆرۆفیل دەگەریتەوە کە لە دووبۆیەی چوونیەك پیکهاتووە کلۆرۆفیلی A ($C_{55}h_{72}O_5N_4Mg$) و کلۆرۆفیلی B($C_{55}H_7O_6N_4Mg$) روناکی فاکتەریکی پیویستە لە کرداری دروستکردنی کلۆرۆفیلدا، کاتیك ئەو ڕووەکانە لە تاریکیدا دەژین ڕەنگی سەوز وەرناگرن و زەرد یان بیرەنگ دەبن،

هەروەها پلاستیدەکان جگە لە کلۆرۆفیل بۆیەی دیکەشیان تیادایە کە پێیان دەوترێت لێکچووە کاروتینییەکان کە ئەمانیش لە کۆمەڵێکی گەورە لە بۆیەی Xanthophyll و کۆمەڵێکی پچوك لە Coroten پێکهاتوون، بۆیە کارۆلینییەکان ئاسایی بڕیان لە کلۆرۆفۆفیل کەمترە بەڵام کاتێك بڕەکانیان زۆر دەبێت ڕەنگیان بەرەو سەوزی زەرد باوە دەچێت.

چۆن گەڵا هەڵدەوەرێت؟

گۆڕانە تویکارییەکان

١-لە کاتێکدا گەڵا دەڕواتە قۆناغی پیرییەوە، لە بەشی دەرەوەی بتکی لاسکی گەڵاکە بازنەیەکی دەرەکی ڕوچاڵی ڕەنگ تاریك دەردەکەوێت، کە ڕەنگەکەی بە تەواوەتی لە ڕەنگی بەشەکانی دیکە جیادەکرێتەوە.

٢-ئەگەر پانە برگەیەگ لەو بەشە بازنەییە ڕوچاڵەی دەوری بنکی گەڵاکە وەربگرین دەبینین یان بە بوونی بۆری گوێزەرەوەی تیرە باریك و بەرەو ناوەوە پەستێوراو جیا دەکرێتەوە، خانەی کۆڵەنکیماو سکلەرەنکیما زۆرکەمن یان هەر نین، خانەکانی ئەو ناوچەیە خانەی پارەنکیمین و کە دووچین یان زیاتریان پێکهێناوەو دیوارەکانیان تەنکەو شێوەیان نارێکە قەبارەیان نایەکسانە و لە باری درێژیدا پەستێوراون و چەند ناوکۆکەیەك و مایتۆکۆندریایان تیادایە. ئەم چینە ناونراوە چینی جیابوونەوەو ناوچەکەش ناوچەی هەڵوەرین Abseission zone.

٣-شیبوونەوەی چینی جیابوونەوە یان ناوچەی هەڵوەرین بەهۆی ئەنزیمەکانی شیبوونەوە، کە بۆ تێکشکان و شیبوونەوەی دیوارە خانەییەکان و بەتایبەتی پەڕەکەکانی ناوەڕاست middle lamella کاردەکەن، کە بەهۆی کاریگەری ئەو فشارەوە کە بەهۆی تەوژمی نێوان خانە گەورەکان و ئەوانەی لە تەنیشت ناوچەی هەڵوەرینەوەن دەدڕێن و ئەم چینە شێوەیەکی هەڵتۆقیو وەردەگرێت، گەڵاکە تەنها لە ڕێگەی خانەکانی ڕوپۆش و بۆرییە گوێزەرەوەکانەوە بە قەدەکەوە دەمێنن، ئەمەش یارمەتی هەڵوەرینی دەدات بە ئاسانی بەهۆی قورسایی کیشی گەڵاکە یان هێزی کێشکردنیزەوی یان بەهۆی شنەباوە.

٤-ڕاستەوخۆ لە پێش هەڵوەرین و لە دوای هەڵوەرینی گەڵاکانەوە چینێك یان دووچین خانەی پارەنکیمی لە نزیك ناوچەی هەڵوەرینەوە دروست دەبن بۆ داخستنی بۆرییە گوێزەرەوەکان و بە تەواوەتی دایدەخەن، لەگەڵ زیادکردنی هەندێك مادەی کەتیرەیی کە خۆبەخۆ بەرهەم دێن وەك مادەی تیلۆز (مادە تیلۆزییەکان) بۆ دروستکردنی پەردەیەك یان بەرگێکی پارێزەر بۆ زیاتر کلۆم کردنی دەمی بۆرییەکان بەهۆی کاری خانەکانی هەردوو چینە تازە دروستبووەکە کە پاشان بۆ خانەی تەپەتۆری دەگۆڕێن.

٥-ڕاستەوخۆ لەپاش هەڵوەرینی گەلاکان چاڵێکی قەبارە پچوك بەجێدەهێڵن، کە شێوەکەی سێگۆشەییە و ڕەنگی بریسکەدار دەبێت کە خاڵێکی پێکەوە نوسانی پێشووی نێوان گەڵاو قەدەکەی کە هەڵیگرتبوو دەنوێنێت.

کارلێکە کیمیاییەکان

١-لەدوای ئەوەی گەڵاکان دەچنە قۆناغی پیرییەوە، نیشانەکانی ئەم قۆناغە بە تەواوەتی لەسەر تیغی گەڵاکە دەردەکەون بەهۆی زەردبوونی تەواو و هەڵوەرینیانەوە هۆکاری ئەمەش بۆ شیبوونەوەی کلۆرۆفیل و مادە پرۆتینییەکان و ترشە ناوکییەکان بە تایبەتی RNA بەهۆی چالاکی ئەنزیمە تایبەتمەندە پێویستەکان بۆ کرداری ڕمانی خێرا، دەگەڕێتەوە. سەرەڕای ئەوەی باسکرا دروستبوونی گول و بەر دەبێتە هۆی ڕاکێشانی زۆربەی خۆراك لە گەڵاو ڕەگەوە.

بەشەکانی دیکەش لە هەندێك ڕووەکدا وەك سەلك و دەرەنەو ڕایزۆمەکان خۆراکی ئامادە بە شێوەی ئەندامی یان کانزایی لە شێوەی تواوەەو ئاسان هەڵمژدا بۆ خۆیان ڕادەکێشن و لە گەڵاکانەوە بۆ بەشە گۆڕاوە زەمینییەکان دەگوێزرێتەوەو بۆ ئەوەی لە ناویدا کۆببنەوەو قەبارەکەیان زیاد بکات و کێشەکەیان قورس بێت و ئەمەش پاڵ بە گەڵاکانەوە دەنێت زوو بچنە ناو قۆناغی پیرییەوە.

بەپێی ئەوانەی باسکران دەتوانرێت ئەودیاردانە لە بواری بەرهەمهێنانی کشتوکاڵیدا بەکاربهێنرێن بۆ کەمکردنەوەی کێبڕکێ لەسەر خۆراك لەنێو ئەندامە ڕووەکییەکاندا و دواخستنی قۆناغی پیری لەگەڵ ڕانەکێشانی خۆراك لە یەکێك لە ئەندامەکانەوە بۆ ئەندامێکی دیکە، بۆ نمونە گۆیکە سەوزە لوتکەییەکان یان تەنیشتییەکان لە ڕووەکی (توتن) دا لادەبرێن بە مەبەستی هاندانی گەشەی سەوزە بەش و چاککردنی سیفەتەکانی گەڵا لەڕوو مۆرفۆلۆژییەوەو زیادکردنی پێکهاتەی کیمیاییان لە رووی ناوەکییەوەو باشکردنی تام و بۆنەکەیان. هەروەها سەلمێنراوە ڕۆژانە لابردنی گۆیکەی گوڵ لە ڕووەکی فۆل سۆیادا دەبێتە هۆی درێژکردنەوەی تەمەنی گەڵاکان و دواخستنی قۆناغی پیربوونیان کرداری لێکردنەوەی گوڵ یان بەری پچوك لە داری میوەدا دەبێتە هۆی گەورەبوونی قەبارەی بەرەکەیو چاککردنی سیفەتە سروشتیو کیمیاییەکانی ڕووی تام و ڕەنگ و دابەزینی ترشێتی میوەکەو گەورە بوونی قەبارەی بەرەکەی.

٢-لە کاتی چوونە ناو قۆناغی پیری لە ناوچینی جیابوونەوەدا لە بنکی گەڵاکەدا هەندێك گۆڕانی کیمیایی ڕوودەدات کە لە ئەنجامدا ڕمان و شیبوونەوەی دیوارە خانەییەکان و پەردە پرۆتۆپلازمییەکان و ناوەندە پەڕەی خانەکانی توێکڵ ڕوودەدات کە

توانەوەی مادەی پکتینی و هێمیسلیلۆزی و مادە شەکرە ئاڵۆزەکانی لە گەڵدایە، گرنگترین ئەنزیمی بەشدار بووش لە رمان و شیبوونەوەدا، ئەنزیمی پکتینەیز، سلیۆلەیز، پیرۆلسیدەیز ترشی سەکسەنیك دیهیدرۆجینیز، ترشی مالیك دیهیدرۆجینەیز. لە دوای تەواو بوونی کردارەکانی شیبونەوە، چینی جیابوونەوە لە کۆمەڵێك خانەی لەبەر یەکهەڵوەشاوو دیواری دڕاو پێك دێت کە دیمەنێکی جیلاتینی دەبێت بەهۆی چالاکی ئەنزیمی پەکتین میسایل ئەستەریز و ئەنزایمی RNA-ase.

٣-زیادبوونی ڕێژەی هەناسەدان بە هۆی ئەنزیمە تایبەتییەکانەوەو هاوبەشیکردنی لەگەڵ ئەنزیمەکانی شیبوونەوە پێکەوە کاردەکەن بۆ خێراکردنی هەڵوەرینی گەڵاکان.

(carns و ئەوانی دیکە ١٩٥١) باسیانکردووە، ڕێگرەکانی هەناسەدان لە ڕوونەدانی هەڵوەریندا بەشداری دەکەن. پێدانی یان بەکارهێنانی چەند ژەمێکی پەیتی کەم لە مادە شەکرییەکان بۆ ناوچەی هەڵوەرین، هەڵوەرینی گەڵاکان پێش دەخەن، ئەمەش جەخت لەوە دەکاتەوە کە کرداری هەڵوەرین پێویستی بە وزەی گەرمی هەیەو سەرچاوە سروشتییەکەشی کرداری هەناسەدانە.

٤-کەمو کوڕی لە پێکهاتەی گشتی ئۆکسینی ئیندولی سرکە لە ناوچەی هەڵوەریندا بە فاکتەرێکی دیاریکەری ئەم دیاردەیە دادەنرێت، هەروەها کارلێکەکانی ئۆکسیدبوون بەهۆی ئەنزیمی ئۆکسیدەیز ترشی ئیندۆلی سرکە، دەبێتە هۆی خێراکردنی هەڵوەرینی بەهۆی کەمبونەوەی ئۆکسینەکەوە. لەکاتی زیادکردنی ئۆکسین بۆ چینی جیابوونەوە، دەبێتە هۆی ڕێگە گرتن یان دواخستنی هەڵوەرینی گەڵا.

٥-دابەزینی پێکهاتەی پرۆتینی و ترشی ناوکی RNA کە پەیوەندی بە چالاکی ئەنزیمە شیکەروەکان هەیە، وەك بەرزبوونەوەی ڕێژەی چالاکی ئەنزیمی protase و ئەنزیمی Ribonuclase کە دوابەداوی یەك لە ناوچەی جیابوونەوەدا شییان دەکەنەوە.

هۆکارەکانی کاردەکەنە سەر وەرینی گەڵاکان

ماوەی ڕوناکی photoperiod واتا ماوەی ڕێژەیی شەو ڕۆژ بە هۆکارە سەرەکییەکان دادەنرێت لە ڕودانی جیابوونەوە، هەروەها کەمبونەوە ئۆکسین لە گەڵادا بەهۆکارێکی دیکە دادەنرێت، تا لە دواییدا هۆرمۆنێکی تایبەت بە جیابوونەوە دۆزرایەوە ناوینرا دورمین dormin یان ئەبسین abscisin و دوو توێژەرەوە توانییان لە بەری لۆکەدا cotton جیاییبکەنەوە، هەروەها نەبوونی ئاوی پێویست لە زەویدا هۆکارێکە بۆ هەڵوەرینی گەڵا لە هەندێك ڕوەکدا. بەڵام بارینی بەفر یان تەرزە بە مەرجی پێویست دانانرێت بۆ دروست بوونی چینی جیاکراوەو زەردبوونی گەڵاکان لە پێش هەڵوەرینیاندا. کاتێك چینەکانی جیابوونەوەو چینە پارێزەرەکان دروست دەبن تایلۆزەکان لە گورزە لولەکانەوە دروست دەکرێن و بەمەش ڕێگر دەبێت لە گواستنەوەی مادە لە تیغی گەڵاکانەوە بۆ بەشەکانی دیکەو بە پێچەوانەشەوە، بەم پێیە بەهۆی نەچوونی نایترۆجین و مەگنسیۆم و ئاسن و مادەکانی دیکە بۆ گەڵاکان کلۆروفیل دروست نابێت هەروەها هەندێك لە زانایانیش لەو بڕوایەدان کە تیشکی خۆر دەبێتەهۆی شیبوونەوەی کلۆرۆفیل لە گەڵاکانداو بەڵام ئەوەی باوەڕپێکردنی جێگەی گومانە بەهۆی نەبوونی بەڵگەی ئاشکرا ئەوەیە چۆن ڕوناکی کلۆرۆفیل لە خانەی زیندوودا تێکدەدات، ئەوەی ئێستاکە دەتوانرێت بە بەڵگەوە بوترێت ئەوەیە لە کۆتاییەکانی وەرزی هاوین و پاییزدا هەندێك فاکتەری نادیار هەیە کە دەبێتە هۆی شیبوونەوەی ئەو کلۆرۆفیلەی کە لە گەڵادا هەیە، بە ڕێژەیەکی خێراتر لەو کارۆتین و زانسۆفیلەی کە لە گەڵیدان و ئەم دوو بۆیەیە توانای مانەوەیان زیاترە هەر بۆیە گەڵاکان بە ڕەنگی زەردوو ئاڵتوونی دەردەکەون، ڕەنگە سورو بنەوشەییەکەی گەڵاش بۆ بۆیەکانی ئەنسوسیانین دەگەریتەوە کە بەپێی هەندیك را دروستبوونیان بۆ کۆبوونەوەی کۆمەلیك پاشماوەی دیاریکراو دەگەریتەوە، بەڵام وردەکارییەکانی دروستبوونی تاکو ئیستا بە تەواوەتی نەزانراوە، هەندیکی دیکە پییان وایە پەیوەندی بە نزمبونەوەی پلەی گەرمی و روناکی و کۆبوونەوەی بری گەورە لە شەکر هەیە، لەگەڵ مردنی هەمووخانەکان لە شانەکانی گەڵادا ئەم بۆیانە شی دەبنەوە و گەڵاکان رەنگیان قاوەیی دەبیت بەهۆی مردنی شانەکان و دروستبوونی tanicacid ەوە.

دەست بەسەراگرتنی هەلوەرینی گەڵا

دارە گەڵاهەلوەریوەکانی وەك توو، هەنجیر ، ... لە پاییزدا گەڵاکانیان زەرد دەبیت و بە یەکجار دەوەریت ئەویش بەهۆی زۆر بوونی ترشی ئەبسەسیکی بەر پرسیار لە هەلوەرینی گەڵاکان و چوونە ناو قۆناغی متبوون لە گۆپکەکاندا، بەکارهینانی ترشی جبرەلیك لە وەرزی پاییزدا وەرینی گەڵاکان دەتوانریت دوابخریت یان ریگە بگیریت لە زوو رودانی ئەویش بەهۆی کەمبوونەوەی ترشی ئەبسەسیکەوە دەبیت، بەڵام بە پیچەوانەی ئەمەوە (carus و کۆمەلیکیدیکە ١٩٦١) بنکی رووەکی تازە چەکەرە کردووی لۆکە یان فاسۆلیایان بە ترشی جبرلدیك مامەلەکرد، لە ئەنجامدا بینیان ترشی جبرە للیکەکە بۆتە هۆی خیرا کەوتنی لەپە گەڵاکان و گەڵا تازەکانیش. لەبەرئەوە زانا Valdovinos ١٩٧٥، سی ئاراستەی جیاوازی بۆ بەکارهینانی جبرە لینەکان لە دیاردەی وەرینی گەڵاکاندا پیشنیازکرد:

١-ترشی جبرەللیك بـۆ چـالاككردنی دابەشـبونی خانـەیی لـە ناوچـەی هــەڵوەرین و ناوچــەی ژێــر مەرســـتیمی لوتکـــە ڕووە گوڵدارەکان و کامبیۆمی لولەکی ڕووەکە دارییەکان، کاردەکات، کە ئەمەش دەبێتە هۆی گەورەکردنی ناوچەی هەڵوەرین کە پەیوەندی بە خێرایی دەرکەوتنیانەوە هەیە.

٢-ئـەو جبرەلینانـەی دەبنـە هـۆی هـەڵوەرینی گـەڵاکان لەگـەڵ زیـادبوونی ئەنزیمی شـیکەرەوەی دیـواری خانـەکان هاوکاتـە، وەك ئەنزیمی سـلیولەیز و پکتینـەیز، ئەمـەش دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەوەی جبرەلینــەکان بــۆ خــێراکردنی هــەڵوەرین کاردەکــەن، بــەهۆی دەرکـەوتنی ئەنزیمـە شـیکەرەوەکانی دیـواری خانـەکانی ناوچـەی هەڵوەرین.

٣-جبرەلینــەکان بــۆ چــالاككردن و دروســتکردنی ئۆکســـینە سروشتیەکان کاردەکەن کە بەرپرسیارن لە کۆنترۆڵکردنی دیاردەی هەڵوەرین. و تـا ترشـی جبرەلینك لەگـەڵ هـەندێك لـە هۆرمۆنـەکانی دیکە وەك ترشی ئەبسەسیك کاردەکات.

دواخستنی دیاردەی هەڵوەرین

لـە کـاتی ئێســتادا هــەندێك جێبــەجێکردنی پراکتیکــی بــۆ ڕێگەگرتن یان دواخستنی هەڵوەرینی گەڵا یان گوڵ یـان بـەر هەیـە، بەهۆی مامەڵـەکردنیان بـە ئۆکسینە دەسـتکردەکان. لـێرەدا تەنـها باسی هەڵوەرینی گەڵا دەکەین:

زانراوە گەڵای تازە لە خانەکانیدا بڕی ئۆکسینە سروشتییەکان تیادا زیاترە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەی گەورەترن لـە تەمـەندا. ڕووەك بــەرەو تەمــەن بچێــت بــڕی ئۆکســین لــە گــەڵاکانیدا کـــەم دەبێتــەوە، لەبەرئــەوە بــە ئاســانی لــە دوای دروســتبونی چینــی جیابوونەوە و ڕوودانی کرداره ناوەکی و گۆڕانە کیمیاییـەکانی ناو خانە خانەکانی، هەڵوەرین ڕوودەدات، ئەگەر تیغی گەڵاکە لابـرێت و لاسکەکەی بە قەدەکەوە بە جێهێڵرێت، بـە خێرایی ئـەو لاسـکەش هەڵدەوەرێت چونکە ئۆکسینی پێویستی بۆ نایەن، لەبەرئەوە ئەگەر ویسترا ڕێگـە لـە هـەڵوەرینی گـەڵا بگـیرێت یـان هەڵوەرینەکـەی دوا بخرێت ڕووەکەکە بە ئۆکسینی دەستکرد دەرشێنرێت. میکـانیزمی کاری ئۆکسینەکان لە ڕێگەگرتن یان دوا خستنی هەڵوەرینی گەڵادا لەوانەیــە بــۆ خــێرایی دابەشــبوونی خانــەیی و نوێبوونـــەوە لـــە شانەکانی بنکی گەڵاکـەدا، بگەڕێتـەوە، لەگـەڵ وەسـتانی چـالاکی ئەنزیمی شیکەرەوەی دیواری خانەکانی.

لـەکاتی دابـەزینی ئاسـتی ئۆکسـینەکان بـە تایبـەتی ئینـدۆلی ترشی سرکە Indolacetic acid کاتێك گەڵاکان دەچنە قۆنـاغی پیری و کە دەبێتـە هـۆی هـەڵوەرینی گـەڵاکان، ئەمانـە لـە ئـەنجامی ڕوودانی ئەو کارتێکردنە کیمیاییەی کە کاردەکات بۆ شیبوونەوەی دیواری خانەکان و ناوەندە پەڕەکان لە خانەکاندا دەرکـەوتنی بڕی گەورە لە نیشاستەی نیشتوو لەگـەڵ دروسـتبوونی هـەندێك مـادەی کیمیـایی نـوێ وەك ئەسـیلین و ترشـی ئەبسەسـیکی پێویسـت بـۆ خێراکردنی کەوتنیان و بردنیان بەشێوەیەکی سروشتی، ڕوودەدات.

کاریگەری ترشی بسەسیك لەسەر هەڵوەرین

هەریـەك لـە (Ryback , Wareing ١٩٧٠) ئاشـكرایان کردووە بەکارهێنانی ترشی بسەسیك ABA لەوانەیە ببێتە هـۆی کـەوتنی بەشـی بنکـەیی لاسـکی ئـەو گەڵایانـەی کـە تیغەکـەیان لێکراوەتـەوە لـە ڕووەکـی لۆکـەدا، هەرچـەندە پـەیینی بسەسـیك زیادبکرێت خێرایی کەوتنی ئەم ئەندامە زیاد دەکات تەنانەت لە ڕووەکی فاسـۆلیاو ڕووەکـی گوڵـە خوێنـدا (coleus) کاریگـەری بایۆلۆژی سەربەخۆی دەبێت ئەگەر ئەم ترشە بۆ بەشی سەرەوە یان بەشــی خــوارەوەی (بنکـەیی) ناوچـەی هــەڵوەرین، بــەکارهێنرا. هۆکاری ئەمەش بۆ ڕوودانی هەندێك کارتێکردن و گۆڕانی زیندەگی هۆرمۆنە سروشتییەکانی ڕووەکە تـەواو پێگەیشـتووەکان لـە نـاو سیستمێکی هۆرمۆنی کارادا، دەگەڕێتەوە.

کاریگــەری ABA لەســـەر هــەڵوەرینی گــەلا کـــەمترە بـــە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو لاسکانەی تیغی گەڵاکەیان لێکراوەتـەوە. ئــەو هۆکارانـــەی بـــۆ ئاســـانکردنی هــەڵوەرین و خـــێراکردنی جێبـــەجێکردنی بـــەهۆی ترشــی ئەلبسەســـیکەوە کاردەکـــەن، دەگەڕێتەوە بۆ :

١-زیـاد بوونـی ڕێـژەی بەرهەمـهێنانی ژمارەیـەك لـە ئەنزیمـە شیکەرەوەکانی هەندێك لە مادە ئەندامییە گرنگەکان و ئەوانـەی لـە ناوچـەکانی هـەڵوەرین و جیابوونـەوەدان وەك ئـەنزیمی پرۆتـەیز، پکتینەیز و سلیۆلەیز.

٢-شـــیبوونەوەی پـــەردە پرۆتۆبلازمییـــەکان و دیـــوارە خانەییەکانی خانەکانی ناوچەی جیابوونەوە.

٣-توانەوەی نـاوەندە پـەڕەکانی دیـواری خانـەکانی ناوچـەی هەڵوەرین.

کاریگەری ئەسیلین لەسەر هەڵوەرینی گەڵا

گــازی ئەســیلین لــە هــەموو ڕوەکێکـدا ڕۆڵێکـی زینـدوو لــە خــێراکردنی کــرداری هــەڵوەرینی گــەڵادا دەبینێـــت IAA و و نەفسالینی ترشی سرکەو هەندێك مادەی کیمیایی ناهۆرمۆنی وەك نتراتی زیو لەوانەیە بۆ ڕێگەگرتن یـان دواخسـتنی هـەڵوەرینی گـەڵا کار بکەن. ئەم ئەنجامەش (Edgerton و ١٩٧٧) دەستیکەوتووە، کـە داری سـێوی بـە گـیراوەی نـتراتی زیـو بـە ڕەشـاندنی بەسـەر گەڵاکانیدا مامەڵە کردووە، لە ڕێگە لە بەرهەمێهانی گازی ئەسلین دەگرێت وبەمــەش گـەڵاکان نـاوەرن هـەروەها دەرکـەوتووە ترشـی جبرەللیك ڕۆڵی ڕاستەوخۆی دیاری لە هەڵوەرینی گـەڵادا نییـە بـەڵام بۆ چالاككردنی گازی ئەسلین کاردەکات کە ئەمیان هەڵوەرینی گەڵا

خێرا دەكات. مامەڵەكردنی ڕووەك و دارە گەڵا هەڵوەریوەكان بە ترشی ئیندۆل بیوتریك IBA لەوانەیە بەرهەمهێنانی گازی ئەسلینی سروشتی زیاد بكات بە مەش دەبێتە هۆی پاڵپێوەنانی گەڵا بۆچوونە ناو قۆناغی پیری و پاشان هەڵوەرینیان. (Basakو١٩٧٧) سێوی تەمەن پچوكی بە ئاوێتەی ئەسیفۆن (ئەسیریل) لەگەڵ كلۆریدی مەگنیسیۆم (0.25+100ppm دوا بەدوای یەك) مامەڵە كرد، یان لەگەڵ ئاوێتەی (٢٥٢-N) لە ماوەی مانگی ئەیلولدا كە بوو بەهۆی بەیەكجار كەوتنی گەڵاكان. ئەم ڕێگەیە پێیدەوترێت كرداری گەڵاهەڵوەرینی كیمیایی، هەروەها بەكارهێنانی گیراوەی ئەسیفۆن لەگەڵ كبریتاتی مس (0.75+100ppm دوا بەدوای یەك) دەبێتە هۆی دەركەوتنی هەمان دیاردە لە هەڵوەرینی گەڵاكانی داری قەیسی و هەرمێ. هەروەها ئەسلین لەگەڵ ئاوێتەی بیوتایل كابتاكس / Buty Captax بۆ دارە گەڵا هەڵوەریوەكان و لە پێش مامەڵەكردنی بە ترشی IAA لەوانەیە ببێتە هۆی هەڵوەرینی گەڵاكان بەهۆی ڕاوەستاندنی چالاكی هۆرمۆنی ئۆكسین كە ڕێگر بێت لە بەردەم كەوتنی گەڵاكاندا، ئەمانە بە پێی لێكۆڵینەوەی هەریەك لە (Zubkova و stonov ١٩٧٨) گازی ئەسلین كاریگەری كاراو زیندووی بۆ سەر خێرایی دروستكردن و دەركەوتنی چینی جیابوونەوە لە بنكی لاسكی گەلاكەدا هەیە، كاتێك تێكەڵەیەكی پێكهاتوو لە هۆرمۆنی گازی و بیوتایل كانتاكس+ ئاوێتەی ئەسیریل كلوروفینوكسی ترشی سركە - Ethrel chlorophenoxy acetic acidی بۆ ڕووەكی لۆكە بەكاردەهێنرێت یارمەتی بەیەكجار كەوتنی گەڵاكان دەدات، بۆ ئاسانكردنی كۆكردنەوەی تاڵە مووە سپییەكان (ڕیشاڵەكان) بەشێوەیەكی میكانیكی، هەروەها ترشە ئەمینییەكان ڕۆڵی ئەمینیەكان ڕۆڵی خۆیان لە خێراكردنی دروستكردنی چینی جیابوونەوە لە گەڵاكانی ڕووەكی لۆكە وەك ترشی سیستین، لیسین، ئەرجینین، بێتا- ئەلەنین، فالین.

لەو تاقیكردنەوانەی بە ئەنجام گەیەنراون و لەو ئەنجامانەش كە باسمان كرد ڕۆڵی گازی ئەسلین لە دیاردەی هەڵوەرینی گەڵادا بەم شێوەیەیە:

١-ئەو ئەسیلینەی لە دەرەوە بەكار دەهێنرێت دەبێتە هۆی بەرزكردنەوەی چالاكی ئەنزیمی شیكەرەوەی ئۆكسین IAA-oxidase كە ئەسیلین كاردەكات بۆ لە دەستدانی چالاكییەكەی و نزمكردنەوەی بڕەكەی.

٢-ئەسلین جوڵەی ئۆكسین و گواستنەوەی لە تیغی گەڵاكەوە بۆ بنكەكەی كە شوێنی چینی جیابوونەوەیە كەمدەكاتەوە.

٣-ئەسیلین چالاكی ئەنزیمی سلیۆلەیز لە چینی جیابوونەوەدا زیاد دەكات، هەرچەندە ئاوێتەو مامەڵەكانی دیكەی كە ئەم دیاردەیە دوا دەخات كاردەكەن بۆ نزمكردنەوەی ئاستی ئەم ئەنزیمە. ئەم دەرئەنجامانە دەتوانرێت بە لێكۆڵینەوەی مادە ڕێگرەكانی وەك ئاوێتەی ئەكتینومایسین و سیكلۆهلسیماید پاڵپشت بكرێت كە ڕێگە لە ترشی RNA و پرۆتینەكان دەگرێت و بەمەش ئەسیلین بەرهەم نایەت، لەبەرئەوە ئەم مادە ڕێگرانە كاردەكەن بۆ زیادنەبونی ئەنزیمی سلیولەیزو بەمەش ئەسلینی بەرهەم هاتوو كاراییەكەی لە هەڵوەرینی گەڵادا لەدەستدەدات، كاتێك بەرەشاندن بەسەر گەڵاكاندا بەكاردەهێنرێت، مادە ڕێگرەكان كاریگەرییەكی كارایان دەبێت كاتێك بە ٥-٦ كاتژمێر یان زیاتر لە پێش بەكارهێنانی ئەسیلینەو بەكار دەهێنرێن چونكە RNAmی گوازراوە پرۆتین بە هەنگاوی پێویست دادەنرێن لە پێش ئەوەی كاریگەری ئەسیلین دەربكەوێت كە دەبێتە هۆی دەركەوتنی ناوچەی هەلوەرین.

سەرچاوەكان:

١-هـ. فولار واخرون، علم النبات، قسم الاول.
ترجمة / د. قيصر نجيب واخرون.

٢-على الدجوي، موسوعة زراعة وانتاج نباتات الفاكهة، كتاب الثاني ١٩٩٧.

٣-كريم صالح عبدول، منظمات النمو النباتية، جزء الاول ١٩٨٧.

٤-د. الشحات نصر أبو زيد، الهرمونات النباتية والتطبيقات الزراعية ط٢ ،٢٠٠٠.

٥-Truman J. Moon & other , Modern Biology

٦-كتاب المعرفة (النبات) ج١ ١٩٨٠.

زانستی رادیستیزیا

ڕۆژان عەبدولڕەحمان

ڕادیستیزیا Radiesthesia ووشەیەکی لاتینیە بە مانای توانای هەست بە تیشك كردن. ئەم زانستە كاردەكات بۆ توانای مرۆڤ دەربارەی هەستكردن بە لەرینەوە بە مەبەستی دەستكەوتنی زانیاری لەو ئاستانەی وزەدا كە ناتوانرێت لە ڕێگای پێنج هەستەكەی مرۆڤەوە پێیان بزانرێت. كەواتە زانستی ئاڵوگۆڕی زانیاریە لە ڕێگای پەیوەندی نێوان وزەی مرۆڤ و بوارەكانی وزەی شەپۆلەكانی دەوروبەرمان. ئێستا هەندێك هۆكاری ساكار بەكاردێت بۆ پێوانەكردنی كارلێكەكانی لەرینەوەی ورد لە نێوان ئاستە جیاوازەكانی وزەدا. ڕادیستیزیا ڕەگەكەی دەگەڕێتەوە بۆ میسری كۆن، كە لەوكاتەدا وەك زانستێكی ورد بەكاردەهات. ئەو بوارانەش كە ئەم زانستە گرتبوونیەوە بێ سنورو بێ كۆتایین، چونكە ئەم زانستە لە پەیوەندی نێوان مرۆڤ و هەموو ئەو وزەو هێزانە دەكۆڵێتەوە كە لە گەردوندا هەن.

بۆ نمونە: لە بارەی نۆژدارییەوە ڕادیستیزیا هۆكاری دۆزینەوەی نەشتەرگەرەكانی فرعەونیەكانە بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری ئاڵۆز لە مێشكدا كە ئەمڕۆ پێویستی بە تەكنۆلۆژیایەكی زۆر بەرزە و پارەی تێچوونی زۆر هەیە.

لە بواری جیۆلۆژیاشدا، دەركەوتوە هەموو ئەو كانانەی ئاڵتون كە لە نیوە دورگەی سینادا دۆزراونەتەوە، لەسەر نەخشەنەبوون بە تەنها لە ڕێگای مانگە دەستكردەكانەوە دۆزراونەتەوە، لەوە پێش زاناكانی جیۆلۆژیا لەسەردەمی فرعەونیەكاندا دۆزیویانەتەوە.. لە هەمووی سەیرتر ئەوەی كە بۆمان دەركەوت، ئەو زانایانە شێوە ئەندازەییەكانیان بەكاردەهێنا وەك هۆكارێكی دەستی زۆرباش بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ وزەدا بە مەبەستی دەستكەوتنی ئامانجی تایبەتی. بۆنمونە هەرەمی گەورەی خۆفۆ لە جیزە بە یەكێك لە نمونەكانی ئامێری دەرپەڕاندنی وزەی ئەندازەی و ناردنی دادەنرێت. ئەو ئامێرانەی كە میسریە كۆنەكان دروستیان كردبوو، ئاشكراشە ئەم هەرەمە گەلێك خاسیەتی سەرسوڕماو كەری هەیە كە سەدان كتێب باسیان لێوە كردوە و بەردەوامیش كتێبی نوێی لە سەر دەردەچێت، هەندێك لەو نەخش و نیگارانەی لە سەر ئەم هەرەمە ماونەتەوە، ئاماژە بۆ بەكارهێنانی بەندۆل دەكەن و لە هەندێكی دیكەیاندا خواوەندی فرعەونیەكان هەندێك ئامێری ناردنی وزەیان بە دەستەوەیە ئێستا تێگەیشتنێكی قوڵی زانستی فیزیك یارمەتی دەرێكی باشە بۆ فێربوون و تێگەیشتن لە زانستی ڕادیستیزیای فیزیایی، و بەمەرجێكی بنەڕەتیش دادەنرێت بۆ پێشخستنی ئامێرەكانی دەرپەڕاندنی وزەی ئەندازەیی، لەمەوە بۆمان دەردەكەوێت كە زانینی میسریە كۆنەكان بۆ ئەم زانستە لە سەر بناغەیەكی زانستی بەهێزەوە هاتوە.

یەكێك لە لقەكانی ڕادیستیزیا بە درێژایی چاخەكان وەك زانستێكی نهێنی ڕەهبانەكان مابووەوە و لەكاتی شەڕی خاچیەكاندا بەرەو ئەورووپاش گواسترایەوە، هەروەها لە ڕێگای ڕۆیشتنی لەشكری ئیسلامەوە بۆ ئەوروپا، ئەم زانستە باشترین هۆكاری ئەو ڕاهیبانە بوو بۆ دۆزینەوەی گیا پزیشكیەكان لە هەموو ناوچە جیاجیاكانی گێتیدا، هەروەها ڕادیستیزیا یان بەكاردەهێنا وەك هۆكارێكی گرنگ بۆ دۆزینەوەی سەرچاوەكانی ئاوی ژێر زەوی. ئەوەبو لە ساڵی ١٨٣٠ دا قەشەی فەرەنسی (مرمیە) كتێبێكی دەركرد بەناونیشانی (Comment jopere) (چۆن كاربكەم)لەم كتێبەدا بەوردی دەربارەی بەكارهێنانی ئەم زانستە دوابوو لە بواری دۆزینەوەی سەرچاوەكانی ئاو لە پاریس و ڤیەننا.

بە كورتی ڕادیستیزیا زانستێكی وردە مامەڵە لەگەڵ پەیوەندیی لەرینەوە دەكات لە بوارێكی فراواندا، و لە بنەڕەتدا بەندە بە فیزیای كلاسیكەوەو درێژكردنەوەی بۆ بواری نوێ كە زۆر لایەنی دی بگرێتەوە، سەرەڕای پێوانەكانی چەندێتی.

كەواتە ڕادیستیزیا زانستی (وزەی شێوەیە) ئێستا لە زۆربەی ناوچەكانی جیهاندا پەیمانگای زانستی هەیە بۆ خوێندنی لقەكانی ڕادیستیزیا.

Internet

منداڵ و
ڕێگرە هەڵچونیەکان

کەنێرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی بایۆلۆژی

هەندێك جار منداڵان جۆرە ڕەفتارێك دەنوێنن كە لە لایەن دایك و باوكەوە پەسەند ناكرێت و بەشێوەیەك بێزاریان دەكات كە بەدوای ڕێگا چارەیەك دا بگەڕێن بۆ بەرەنگاربوونەوەو چارەسەركردنی ئەو ڕەفتارانە بۆ ئەوەی گەشەی دەرونی كۆمەڵایەتییان بەشێوەیەكی ڕێك و پێك بێت.

—هەڵچون شێوەیەكە لە ڕەفتارە ناسروشتییەكان كە پێویستی بە پەروەردە كردنێكی تایبەتی هەیە. لە كاتێكدا گەشەی سروشتی بەهەندێك قۆناغدا دەڕوات كە لەگەڵ گەشەو گۆڕانكاری كاتدا دەگونجێت بە تایبەتی لە قۆناغەكانی منداڵیدا. لە قۆناغی یەكەمی منداڵیدا ڕەفتارەكان لە دەوری خۆدا كۆدەبێتەوە وەك توورەبون و ترس. بەڵام لەگەڵ پێشكەوتنی تەمەندا ئەم ڕەفتارانە لە دەوری كەسانی دیدا خۆی دەبینێتەوە و پێیانەوە پەیوەست دەبن ئەمەش ئەوە دەردەخات كە هەڵچون بارێكە لە گۆڕانە كتوپڕەكانی هەموو تاكێك و لەدوای دا لە دەوری بابەتێكی دیاری كراوی خراپ یان چاكدا خۆی دەبینێتەوە.

كەواتە ناتوانین گرنگی هەڵوێستی هەڵچونەكان و سۆزداری‌یەكان لە ژیانی منداڵدا پشت گوێ بخەین چونكە ئەم هەڵوێستانە ژیانێكی سورشتی و مانایەكی تایبەتی دەداتە ژیانی منداڵ. و دەست نیشانكردنی هەندێك لەو هەڵچونانە كە لەوانەیە تووشی

هەندێك لە تێكچوونی بكات و وەك بارێكی قورس پەیدا دەكات لەسەر شانی منداڵەكەو باوانی بەتایبەتی ئەگەر هاتوو ئەو تێكچوونانە بەردەوام بن.

منداڵی شپرزەو هەڵچوو منداڵێكە كە بەردەوام رەفتاری چاوەڕوان نەكراوی لێ بەدی دەكرێت و ئەم بارەش پێویست بەوە دەكات كە رەفتاری كۆمەڵایەتی گونجاوی فێر بكرێت.

و دایك و باوك لە توانایاندا هەیە كە بزانن ئاخۆ منداڵەكەیان توشی باری هەڵچون بووە یان نا ئەویش بەهۆی هەندێك دیاردەوە كە لە رەفتاری منداڵەكەیاندا بەدی دەكەن.

باری ئاسان و گران:

دەتوانین دوو جۆر لە هەڵچون دیاری بكەین: جۆری یەكەم: ئاسان و ناوەند: كەدەتوانرێت بە یارمەتی دانێكی كەمی باوان لەگەڵ پسپۆراندا چارەسەربكرێت.

جۆری دووەم: گران: ئەمەیان بەردەوام دەبێت لەگەڵ منداڵەكەدا هەتا تەمەنی هەرزەكاری و پێ گەیشتن.

لە گرنگترین شێوەكانی هەڵچونە ئاسان و ناوەندەكان كەللەرەقی بەردەوامە، بێ گوێ كردنە، ئازاردانی دەوروبەرە، خێراتورەبوونە، دڵپیسییەكی لە رادەبەدەرە، ئەم دیاردە ساكار و ناوەندانە لەناو چینە هەژارو مام ناوەندییەكاندا بڵاوەوە رێژەكەی لە نێوان كوراندا زیاترە وەك لە كچان ئەمەش بەهۆی بارە كۆمەڵایەتی‌یە بڵاوەكانەوەیە.

–لە گرنگترین تێكچونە گرانەكان: شكستەخۆی منداڵی (شیزۆفرینیا) و لە روخسارەكانی كشانەوەی تەواو یان هەڵچونەكانی خود بە بەردەوامی، چەند جوڵەیەكی جەستەیی بەردەوام كە ئەم بارە زۆر نزیكە لە رێگرە جوڵەییەكانەوە.

هۆكاری رێگرەكان: هۆكارە بایۆلۆژییەكان بە گرنگترین هۆكاری پەیداكردنی هەڵچونە گرانەكان دادەنرێت. كە هۆكارە جینیەكان، ئەو هۆكارانەی پەیوەستن بە پێش لە دایك بوونەوە، بەدخۆراكی، ئەو نەخۆشیانەی كە توشی دایكی سك پڕ دەبن، دەگرێتەوە لەگەڵ ئەمانەشدا نابێت ئەو هۆكارە ژینگەییانەی كە بەشێوەیەكی گشتی پەیوەست بە خێزان و خوێندنگاوە پشت گوێ بخرێن.

و رۆڵی هۆكارە ژینگەییەكان لە هەڵچونی ئاسان و ناوەندییەكاندا دەردەكەوێت و سروشتی پەیوەندیكردن لە چوار چێوەی خێزاندا بە گرنگترین هۆكاری ژینگەیی دادەنرێت وەك سروشتی پەیوەندی نێوان دایك و منداڵ، نێوان باوك و منداڵ، شێوەی بەخێوكردنی خێزانی پەیرەوكراو، نازپێدانی زیاتر لە پێویست یان پشت گوێ خستن بە تەواوەتی، ئەمانەش بە گشتی پرسیارێك دێننەكایەوە؟ ئایا ئەو منداڵەی تووشی هەڵچون دەبێت بە رەفتارو شێوازی تایبەتی بەخۆیەوە جیا دەكرێتەوە؟

رەفتارە شێواوەكان:

بەڵێ منداڵی پەشۆكاو و هەڵچو بەهەندێك رەفتاردا جیادەكرێتەوە، بەتایبەتی ئەگەر بزانین ئەو هەڵچونە بەشێوەیەكی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ كاردەكاتە سەر تایبەتییەكانی كەسێتی منداڵەكە.

لێرەدا چاو دەخەینە سەر تایبەتی‌یە كۆمەڵایەتییەكان منداڵەكەو لە گرنگترین ئەم تایبەتی یانەش رەفتارە پاشگەزبووكانە كە بەگرنگترین دیاردەی جیاكراوەی شێواندن و هەڵچون دادەنرێت. و ئەم رەفتارەش لە كاتێكدا دەردەكەوێت كە منداڵ توانای راهاتنی لەگەڵ دەوروبەردا نەبێت وەك دیاردەی گۆشەگیری، شەرم، جووڵەی زیاد لە پێویست، هەمیشە هەست دەكات كە نەخۆشییەكی هەبێت.

رەفتارە شەرەنگێزییەكان:

دەتوانین رەفتارە شەرەنگێزییەكانی وەك شەرەنگێزی لە قسەكردندا، شەرەنگێزی لە مادەدا، ئازار بەخۆگەیاندن بە گرنگترین نیشانەی منداڵی تووش بوو بە هەڵچوونی دەروونی دابنێین و دەبێت دەست نیشانی ئەوەش بكرێت كە ئەم رەفتارە شەرەنگێزییانە رەوشتێكە لە ئەنجامی سەركوت كردنی منداڵەكەوە جا ئیتر لە ماڵدا بێت یان لە خوێندنگادا بێت پەیدادەبێت.

ڕەوشتی ناشرین:

ئەمەش ڕەوشتێکی پێنەگەیشتووی هەڵچوونە و لە زۆربەی بارەکاندا ئەم ڕەفتارە لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەدا ناگونجێت وەك زیادەڕۆیی منداڵەکە لە دەربڕینی هەڵچووندا، یان دەربڕینی هەڵچونێك کە جیاوازە لەگەڵ سروشتی ئەو هەڵچونەی کە هەیەتی.

چاودیری کردنی تایبەتی

ئەوانەی کە تووشی ئەم تیکچوونە هاتوون بە کۆمەڵەیەکی بەربلاو لە قەڵەم دەدرین کە پیویستییان بە چاودیرییەکی بەردەوام و پەروەردەی هەیە. و لەو ڕەفتارە پەروەردەییانەی کە دەتوانریت پیشکەش ئەم کۆمەڵەیەو ئەوانەی کە گرنگییان پێ دەدەن بکریت ئەمانەن:

١-پیویستە مەلبەندیکی نیشتەجێی تەواوەتی هەبیت کە هەموو پیداویستییەکانی تیدابیت بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە بە قورسی توشی شکستەخۆی هاتوون.

٢-پیویستە مەلبەندیکی پەروەردەیی تایبەتی هەبیت کە لە رۆژدا ئەو منداڵانەی تووشی هەلچونی ناوەندی هاتوون تیایدا فیربکرین و پرۆڤەیان پێ بکریت بۆ ئەوەی بەسەر گرفتەکەیاندا سەربکەون.

٣-تیکەلکردنی ئەو خویندکارانەی کە توشی هەلچونی ئاسان بوون لە پۆلە تایبەتییەکانی خویندنگاکانی میریدا و وانەی پەروەردەی گونجاویان بدریتێ.

٤-تیکەڵ کردنی خویندکارە تووش بووەکان بە هەلچوونی ئاسان لە پۆلە ئاساییەکاندا لە خویندنگا ئاساییەکاندا لەگەڵ چاودیرییەکردنی پیداویستییەکانیان بەپێی ئەو پۆلە ئاساییەی کە تیایدان.

٥-مامۆستاکانیان لەلایەن پزیشکی پسپۆری دەرونی و رابەرانی دەرونی و پەروەردەییەوە رابهینرین کە بەچاکترین شیوە ئەرکە پەروەردەیەکانیان بەرامبەر منداڵە هەلچوەکان بەجێ بهینن.

Internet

لای ئەمریکییەکان.. بایەخی ئینتەرنیت لە تەلەفیزیۆن زیاترە !

لە راپرسییەکدا کە بەم زووانە ئاکامەکانی خستەروو، دەوکەوتووە کە زیاتر لە (٧٠٪)ی ئەمریکییەکان بەشیوەیەکی ریك وپیك ئینتەرنیت بە کاردەهینن و بە گرنکترین سەرچاوەوی زانیارییەکانی دادەنین، لە و راپرسییەدا کە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلس بە ئەنجامی گەیاند، تیبینی کراوە (٦١٪)ی بەکارهینەران، تۆری ئینتەرنیت بە سەرچاوەیەکی زۆر گرنگی زانیارییەکانیان دەزانن، بەلام (٦٠٪) کتیبەکان بەسەرچاوەی گرنگ دادەنین و (٥٨٪) رۆژنامەکان بەگرنکتر دەزانن. جیاوازی نیوانیشیان تەنیا (٣٪)بوو. هەروەها دەرکەوت کە (٥٠٪) ی بەشداربووان تەماشاکردنی تەلەفیزیۆنیان بەگرنکتر دانا و (٤٠٪) رادیۆ بە سەرچاوەیەکی بایەخدار دەزانن و (٢٩٪)گۆڤارەکان بە باشتر دادەنین.

(جیفری کول) ی بەریوەبەری بنکەی (UCLA) ی سیاسەتی پەیوەندییەکان دەلیت : شتیکی سەیرە کە پاش تەنیا هەشت سال ئەمریکییەکان ئینتەرنیت لە هەموو چاوگەیەکی دیکەی زانیارییە سەرەکییەکان بە گرنکتر دەزانن ،

راپرسییە کە دەریخست کە بەکارهینەرانی ئینتەرنیت کاتیکی زۆر لە سەر تۆرەکە بە سەر دەبەن، کە بە لایەنی کەمەوە دەگاتە (١١) کاتژمیر لە هەفتەیەکدا، واتە کاتژمیریك زیاتر لە چاو سالی رابردوودا، بەبەراورد لەگەل تەماشاکردنی تەلەفیزیۆندا کە کاتژمیریك لە و (١١) کاتژمیرەی هەفتەیە کەمتر بە سەر دەبەن و کەمتر بە (٥) کاتژمیر لای بەکارهینەرانی ئینتەرنیت ، بەریژەی (٣٠٪) ی ئەمریکییەکان ئینتەرنیت بەکارناهینن، بەلام نیوەی ئەم کەسانە دەلین لە ئەمسالدا ئەوانیش ئینتەرنیت بەکاردەهینن.

(کول) رایگەیاند : ئاشکرایە کە بەکارهینەرانی ئینتەرنیت، ئینتەرنیت بە سەرچاوەیەکی سەرەکی زۆربەی زانیارییەکانیان دەزانن، بەلام تەلەفیزیۆن هیشتا وەك چاوگەیەکی کات بە سەربردن هەر بایەخی هەیە، بەلکو ئینتەرنیت لەم بارەیەوە جیگەی چوارەم داگیر دەکات، چونکە (٥٦،٢٪) ی بەکارهینەرانی ئینتەرنیت، تەلەفزیۆن بە سەرچاوەیەکی گرنك دەزانن، پاشان کتیب بەریژەی (٥٠٪)، دوای ئەویش رادیۆ بەریژەی (٤٨،٩٪)، پاشان گۆڤارەکان ریژەی (٢٦،٥٪)، ئینجا دوای ئەو ئینتەرنیت بەریژەی (٢٥٪)، دواتر رۆژنامەکان بە ریژەی (٢٢،٨٪).

IInternet

ئازاری سنگ (Chest pain)
هەستکردن بە خنکان و کرژ بوونی سنگ (سنگەکوژێ)

ئومێد فایەق قەرەداخی
کۆلێژی پزیشکی / زانکۆی سلێمانی

١-سـنگە کـوژێ یـا سـنگە دڕێ (angina pectoris) چییە؟

-ئازارێك لە ناوچەی سنگ و رووبەرێکی بەرتەسکی دەوریدا، کە پەیوەندە بە کەم خوێنی ماسولکەکانی دڵەوە (myocardial ischemic) بەدەر لە لەناوچوون و مردنی بەشێك لەم ماسولکانە (myocardial infarction).

سـنگە کـوژێ دەگەڕێتـەوە بـۆ ناهاوسـەنگیەك لـە نێـوان بـڕی ئۆکسـجینی گەیشـتوو (Supply) بـە ماسـولکەکانی بـە بـەراورد لەگەڵ بڕی ئۆکسجینی داواکراو یان پێویست (Demand)دا.

٢-ئـەو هۆکارانـە کامانــەن کـە بەشـدارن لــە دیـاریکردنی ئۆکسجینی گەیشتوو یان داواکراو لە دڵە ماسولکەکاندا دەکەن؟

-ڕەنگە بڕێکی کەمتر لە ئۆکسجین بگاتە دیواری دڵ بەهۆی:

أ-کەمبونەوەی ئۆکسجین لە خوێندا (Hyporia).

ب-تەسکبوونەوەی خوێنبـەرە تاجیـەکانی دڵ (coronary arterial vasoconstriction).

ج-ڕەقبوونـــــی دیـــــواری خوێنەبـــــەرە تاجیـــــەکان (Atherosclerosis) کـە دەشـێت لـە یـەکێك یـان زیاتریـاندا ڕوودات.

د-بوونی مەیویەك لە خوێنبەرەکاندا کە قەبارەکەی هێندە نیە کە بەربەستێك دروست بکات و ببێتە هۆی ڕێگەگرتن لە دەورانی خوێن بەم خوێنبەرە تاجیانەدا.

بۆ بەجێگەیاندنی زیندەکردارەکانی خۆی و بۆ جێبەجێکردنی فرمانەکانی، دڵە ماسولکە بڕێك لـە ئۆکسـجینی پێویسـتە کـە لـە ڕێگـای خوێنبەرەکانیـەوە (coronary arteries) بـەهۆی خوێنـەوە پـێی دەگـات، ئـەم بـڕەش زیـاد دەبێـت لـەکاتی جێبەجێکردنی کارێکی جەستەیدا، خواردندا، پەستانی دەرونی، و لـەکاتی زیـادبونی زینـدە کردارەکـانی ئـەم ئەندامـەدا کە دەشـێت ڕوویـدات لـەکاتی تـا (fever)، دڵـە کوتـێ (tachycardia) و زۆر دەردانی هۆرمۆنەکانی تایبەت بە خۆی لەلایەن ملە قۆڕتە گلاندەوە (thyotoricosis) بـۆ نێـو خوێـن کـە دەبێتـە هـۆی خـێراکردنی

لێدانەکانی دڵ سەرەڕای ئەمانە ئاوو هەوای سارد دەبێتە هۆی زیادبوونی بڕی ئۆکسجینی داواکراو بۆ بەجێگەیاندنی ئەرکێکی زیاتر لەلایەن دڵەوە بۆ زاڵ بوون بە سەر ئەو بەربەستەی لە ڕێی دەورانی خوێندا لە مولولەکانی خوێندا دروست دەبێت لە ڕووبەرە دەرەکییەکانی لەشدا تاکو خوێن بتوانێت ئەرکی خۆی بەجێبگەیەنێت لەو شانانەدا.

٣-ئایا بە دواداچونی دیرۆکی نەخۆش ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ دەستنیشانکردنی سنگە کوژێ (angina) ؟

-بەڵێ، بە دڵنیاییەوە زانینی دیرۆکی نەخۆش زەمینەیەکی باش دەسازێنێت بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە، و لە گرنگترین ئەو زانیارییانەش کە لە تواناداییە ببنە کلیلی دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە بریتین لە:

أ-چۆنییەتی و جیاکەرەوەکانی ئەو ئازارەی لە سنگدا هەیە.

ب-شوێنی سەرهەڵدانی ئازارەکەو ئاراستەی بڵاوبوونەوەی.

ج-کاتی خایانراو لەگەڵ هەر لێدانێکی ئازارەکەدا.

د-چین ئەو هۆکارانەی ئازارەکە توندتر یان هێمن دەکەنەوە؟

هـ-هەموو ئەو نیشانانەی کە پەیوەستن بەم نەخۆشیەوە.

٤-ئەو ڕەوشانە کامانەن، کە گریمانەی بونی سنگەدرێ لە کاتی ئازاری سنگدا زیاد دەکەن؟

-لێرەدا پێنج فاکتەری پڕ مەترسی هەن بۆ نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکان (coronary artary disease) کە ئەگەری بونی ناکارامەیی‌و کەمی گەیاندنی خوێنی پڕ لە ئۆکجسین بە دڵە ماسولکەکان (myocardial ischemia) زیاتر دەکەن، واتە:

ئازاری سنگ زیاتر مەترسیدار دەبێت و دەشێت سنگە درێ بێت. ئەو هۆکارانە بریتین لە:

أ-جگەرەکێشان.

ب-بەرزی تەوژمی خوێن (Hypertension).

ج-ئاستێکی بەرزی کۆلیسترۆڵ (Hypercholestrolaemia).

د-نەخۆشی شەکرە (Diabetes Millitus).

هـ-مێژووی خێزان: ئایا لە خێزانێکە کە نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکانیان تێدایە. هاوکات هۆکاری دیکە هەن، کە کاریگەرن لە ڕێگە خۆشکردندا بۆ نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ و لە ئەنجامیشدا سنگە کوژێ (angina pectoris).

بە چاکسازی کردنیش لە هەریەك لەو هۆکارانەی سەرەوەشدا دەتوارێت ئەگەری ئەم نەخۆشیە کەم بکرێتەوە، جگە لە کوتا فاکتەر کە پەیوەندیدارە بە بۆماوەی خێزانەکەیەوە.

٥-ئایا دەگونجێت ئازارێکی هاوشێوەی سنگە کوژێ (angina) بەهۆی دۆخێکی دیکەوە لە سنگدا پەیدابێت؟

-بەڵێ، هەندێك ڕەوشی دیاری دیکە هەن کە لە توانایاندا هەیە ئازاری سنگ (chest pain) دروست بکەن. و هەندێکیشیان دەشێت نیشانە گەلێك دروست بکەن کە هاوشێوە بێت لەگەڵ سنگەدرێدا. ئەو دۆخانەی کە ئازاری سنگیان لە گەڵدا دەبێت بریتین لە:

أ-مردنی بەشێك بە ماسولکەکانی دڵ (myocardial nicrosis) کە دەبێتە هۆی (جەڵتەی دڵ – myocardial infarction).

ب-سوتانەوەو هەوکردنی پەردەی دەوری دڵ (pericarditis).

ج-درانی دیواری شاخوێنبەر (aortic dissection).

د-رووەو زکۆڵە لادانی زمانەی دوانی (Mitral valve prolapse).

((زمانەی دوانی لە نیوەی چەپی دڵدا تێپەڕبوونی خوێن ڕێکدەخات لە گوێچکەڵەوە بۆ سکۆڵە)).

هـ-بەرزە پەستانی خوێن لە سیەکاندا (pulmonary hypertension).

و-مردنی بەشێك لە سیەکان لە ئەنجامی گیرانی خوێنبەرەکانی بەهۆی مەیویەکەوە(acute pulmonary embolus).

ی-کرژبونێکی توندی سورێنچك (esophageal spasm).

ن-ئازاری دیواری سنگ خۆی (chest wall pain).

ك-سوتانەوەی ڕژێنی پەنکریاس (pancreatitis)

٦-نەخۆش چۆن باس لە ئازاری سنگی دەکات لە کاتی بونی سنگە درێدا؟

-نەخۆش لەوانەیە نیشانەکان وەك ئازارێکی تەواو باس لێوە نەکات، بەڵکو لە شێوەی هەستکردنێکی قوڵیدا دەبێت بە نائاسودەگی و بێزاریەك کە لە ڕونکردنەوەیدا بێ توانادەبێت، لەگەڵ هەستکردن بە پەستان و کرژبوون یان بوونی قورساییەك لە سەر سنگ.

٧-ئایا هەر لێدانێکی ئازارەکە (سنگەدرێ) چەند درێژە دەکێشێت؟

-ئازاری پەیدابوو بەهۆی سنگە درێ وە (٢-٥) خولەك دەخایەنێت لە دوای دەست هەڵگرتن لەکار یان وەرگتنی

نایترۆگلیسرین (nitrogly cerin)، و ئەگەر نیشانەکان (کە لە خوارەوە ئاماژەیان پێکراوە) بەردەوام بوون بۆ زیاتر لە (٢٠خولەك) ئەوا ئاسایی هۆی پەیدابونەکەی (ئازارەکە) مردنی بەشێك لە دڵە ماسولکەکانە (myocardial nicrosis)، یان دەشێت هۆکەی هەر دۆخێکی دیکە بێت کە پەیوەندی نیە بە نەخۆشیەکانی دڵەوە.

٨-ئەو هۆکارانە چین، کە سنگە کوژێ تونتر یان هێمنتر دەکەنەوە؟

—هەر ریگایەك کە بە هۆیەوە چالاکی دڵ زیاد بکات (بری ئۆکسجینی داواکراو Demand زیاد بکات لە دلە ماسولکەکاندا) یان هەر هۆکاریك بری ئۆکسجینی گەیشتوو myocardial orygensupply کەم بکاتەوە، دەبیتە هۆی توندو تیژکردن سنگەدرێ نایترۆگلیسرین (nitroglycerin) فراوان بوونی خوینبەرە تاجیەکان و بەمەش زیاتر تیپەربوونی خوینی ئۆکسجینراو بۆ دلە ماسولکەکان و سەرەنجامیش زیاترکردنی ئۆکسجینی گەیشتوو (supply) بە دیواری دڵ و بەمەش ئازاری سنگەدرێ (angina) هیمن دەبیتەوە.

٩-ئازاری سنگەکوژێ لە کویدا هەستی پێ دەکریت و بۆ کوێ بڵاو دەبیتەوە؟

—ئازاری سنگەدرێ دەشیت لە هەر رووبەریکدا روبدات لە نیوان شەویلگەی خوارەوە و ناوپەنچکدا (Diaphragm) بەلام بەشیوەیەکی سەرەکی لە ناوچەی ژیر کۆلەی سنگ (substernal) و لای چەپی سنگدا روودەدات. دیارە ئەم ئازارە تایبەت نابیت بەروبەریکی بچوکی تیبینی کراوەوە، بەلکو دەشیت بلاوببیتەوە بۆ ناوچەکانی مل، قورك، شەویلگەی خوارەوە، شان یان قۆڵ بەتایبەتی بەشی ناوەوەی قۆلی چەپ.

١٠-ئەو نیشانانە چین کە پەیوەستن بە سنگە کوژێیەوە؟

—سەرەرای ئازاری سنگ بەهۆی سنگەدریوە، دەشیت یەکیك یان زیاتر لەم نیشانانە (Symptoms) تیبینی بکریت:

أ—هەناسە کورتی و تەنگی.

ب—زۆربونی ئارەق کردنەوە (Diaphoresis).

ج—دڵ تیك هەلاتن و رشانەوە (Nausea and emesis).

د—ژان و ئازاری زك abdominal pain.

هـ—گیژبوون (Dizziness).

١١-چۆن جیاوازی دەکەیت لە نیوان سنگە کوژێ و مردنی بەشیکی ماسولکەی دلدا (جەلتەی دڵ- myocardial infarction)؟

—نیشانەکانی جەلتەی دڵ ئاسایی توندتر و دریژەدارتر دەبیت (١-٨ کاتژمیر) بەردەوام دەبیت و بەزۆری هاوکات دەبیت لەگەڵ هەناسە تەنگی، ئارەق کردنەوە، دڵ تیکهەلاتن و رشانەوەدا. ئەمە سەرەرای جیاوازیکردن بەهۆی هیلکاری کارەبایی دلەوە (Electrocardio graphy).

١٢-جۆرەکانی سنگە کوژێ کامانەن؟

—سێ جۆر لە سنگە کوژێ (angina) ناسراوە کە بریتین لە:

أ—سنگەکوژێی جیگیر (stable angina)

ب—سنگەکوژی جیاواز (variant angina)

ج—سنگەکوژێی ناجیگیر (unstable angina)

أ-سنگەکوتێی جیگیر (stable angina).

سنگەدرێی نمونەییەو روودەدات لە کاتیکدا کە رۆشتنی خوین لە یەکیك یان زیاتر لە خوینبەرە تاجیەکاندا گوشاری دەخریتە سەر بەهۆی تەسك بوونەوەی ئەم خوینبەرانەوە جیگای باس لیوەکردنە کە نزیکەی ٧٠٪ی ئەم جۆرەی نەخۆشیە کە لە ئەنجامی رەق بوونی خوینبەرەکانی دلەوە (atherosclerosis) سەرچاوە دەگریت.

ئەم تەسك بوونەوەیەی خوینبەرە تاجیەکان تەگەرە دەخاتە دەورانکردنی خوین وئەنجامیش کەم گەیشتنی خوینی پر ئۆکسجین دەبیت بە دلە ماسولکە (myocardium). و لەکاتی ئەنجامدانی کاریکی جەستەیی یان لەکاتی ستریسیکی دەرونیدا بری ئۆکسجینی داواکراو زیاد دەبیت بەمەش خوین ناتوانیت بەهۆی بونی ئەو تەسك بوونەوەیەوە ئەو برە ئۆکسجینە بگەیەنیتە دلە ماسولکەکان و لە ئەنجامیشدا ناهاوسەنگیەك لە نیوان بری ئۆکسجینی داواکراوو بری گەیشتوودا درست دەبیت، سنگە درێ سەر هەلدەدات.

ب-سنگەکوژێی جیاواز (variant angina):

ئەم جۆرەی سنگەدرێ دۆخیکی دەگمەنەو تییدا ناکارامەیی خوین پیدانی دلە ماسولکەو(ischemia)و ئازاری سنگ بەهۆی کرژبونیکی توندەوە دەبیت کە لە یەکیك یان زیاتری خوینبەرە تاجیەکانی چینی دەرەوەی دلدا رودەدات.

سنگەدرێی جیاواز کە وەك جۆریك لە سنگەدرێی جیگیر باسی لیوەکراوە، لەکاتی هیمنی و حەوانەوەدا رودەدات بەتایبەتی لە چەند کاتژمیری یەکەمی بەیانیاندا. و پێ دەچیت ئازاریکی زۆر توند دروست بکات و ئەم ئازارەش توندتر دەبیت بە کیشانی جگەرە لە کاتیکدا هیمنتر دەبیتەوە بە بەکارهینانی کۆکاین (coccaine).

نزیکەی ٣٠٪ ئەم نەخۆشانە هیچ بەلگەیەکی رەق بوونی خوینبەرە تاجییەکان نیشان نادەن.

بەلکو کرژبونیکی توند لەم لولە خوینیانەدا رودەدات کە باوەروایە لە ئەنجامی وەلامدانەوەی نا ئاسایی بەشیکی دیاریکراوی ئەم لولە خوینبەرانەدا بیت بۆ هۆکارە کرژکەرەکانی وەك نۆرئیسپنیفرین (norepinephrine) و سیرۆتۆنین (Serotonin).

ج—سنگە درێی ناجیگیر (unstable angina):

ئەمە دۆخیکی ترسناکی سنگە درێیەو هاکا بەدوایدا (جەلتەی دڵ) مردنی بەشیك لە دلە ماسولکەکان رویدا. ئەم جۆرەی نەخۆشییە کە چەند تایبەتمەندیەکی خۆی هەیە کە بریتین لە:

١—ئازاری سنگ توندتر دەبیت، زیاتر بەردەوام دەبیت و زوو زوو رودەدات.

٢—تەنها بەکاریکی جەستەیی کەم سوریکی دیکەی سنگە درێ دەست پێ دەکات.

٣-ئازارەکە لەکاتی حەوانەوە یان خەوتندا ڕوودەدات.

٤-سنگە دڕێی دوای (جەڵتەی دڵ) (post-myocardial infarction)

نیشانەکان هەمان ئەو نیشانانەن کە لە سنگە دڕێی جێگیردا باسکران بەڵام لەم بارەدا توندترو بەردەوام ترو بێ دابڕان دەبێت، ئاسایی ٣٠ خولەك درێژدار دەبێت و ئازارەکەی بەرهەڵستی نایترۆگلیسرین دەکات.

توێژینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە هەر خولێکی سنگە دڕێی ناجێگیر بەهۆی ناکارامەیی ڕۆشتنی خوێن بە خوێنبەرە تاجیەکاندا پەیدا دەبێت. باوەڕوایە ئەم دۆخەش ئەنجامی گەشەیەکی خولی بێت بۆ دروستکردنی مەیوەك لە خوێنبەرە تاجیەکاندا (coronary thrombosis) و یان ئەنجامی کرژبوونی لولە خوێنیەکان بێت کە پەیوەندیدارە بە نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکانەوە.

١٣-دەست بە سەراگرتنی سنگەکوژێ:

أ-دەست بەسەراگرتنی سنگەدڕێی جێگیر:

بۆ ئەم مەبەستە ئەم ڕەوشانەی خوارەوە دەگرینەبەر:

١-گۆڕینی شێوازی ژیان (life style).

٢-چارەسەرکردنی هۆکارە هاندەرەکان (pricipitaling factors).

٣-چارەسەرکردن بە دەرمان (drug therapy).

٤-نەشتەرگەری شیاو: ئەنجیۆپلاسی (angioplasy) لە کاتی پێویستدا.

*گۆڕینی شێوازی ژیان: وەك:

١-کەمکردنەوەی چالاکی فیزیایی لە کاتی کارکردن یان لە ماڵەوە، یان ڕەنگە پێویست بە گۆڕینی کاربکات.

٢-دەستبەردان لە جگەرەکێشان.

٣-لێنەخوڕینی ئۆتۆمبیل لەکاتی ئازاری سنگدا، چونکە وەك لە توێژینەوەکاندا تێبینی کراوە کە شۆفێری هۆکارێکە بۆ ماندوکردنی مێشك بەو جۆرەش سنگەدڕێ لەم کاتەدا هێدی نابێتەوەو پێویستی بە دۆخێکی ئارام و حەوانەوەی مێشکەوە هەیە.

٥-چونە شوێنی گەرمتر لە کاتی سەرمای مانگەکانی زستاندا.

٦-نەخۆش پێویستە دوور کەوێتە لە مەلەکردن و خۆ نوقم کردن لە ئاوی ساردا.

٧-مانەوە لە شوێنە بەرزەکان وەك سەیرانگاو هاوینە هەوارەکان دەبێتە هۆی دەرخستنی سنگە کوتێ.

***هۆکارە هاندەرەکان: وەك:**

١-کەم خوێنی (anaemia).

٢-زیاتر پاڵنانی خوێن لەلایەن زکۆڵەی چەپەوە (higher cardiac output).

٣-سایرۆتۆکسیکۆسیس (thyotoricosis).

٤-نەخۆشی شەکرە (Diabetes Millitus).

٥-زۆربونی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا (Hypercholestrolaemia).

***چارەسەر بە دەرمان:** (Drvgtherapy)

لەم بوارەدا سێ کۆمەڵ دەرمان بەکاردەهێنرێت ئەوانیش بریتین لە:

١-نیترەیتەکان (Nitrates).

٢-بێتابلۆکین (B-Blocking).

٣-دژە کالیسیۆم (Ca^{+2}-antagonist)

سەرەڕای ئەمانە چارەسەری میزڕونی (diuretic) و دژە پەستان بەرزیش لەوانەیە پێویست بێت.

ب-دەست بەسەرداگرتنی سنگە دڕێی ناجێگیر:

وەك زانیمان ئەم جۆرەی سنگە دڕێ پڕ مەترسیەو پێویستە دەستی بەسەردا بگیرێت بۆ بەدورکەوتنەوە لە بەرئەنجامی دژوار.

نەخۆش پێویستە لە یەکەی چاودێری دڵ و لە شوێنێکی ئارامدا بهێڵدرێتەوە، دەست بکرێت بە چارەسەری (سنگەدڕێ) یەکەی بە بیتابلۆکەر یان کالسیۆم بلۆکەر (Ca^{+2}-blocker)، ئەسپرین aspirin و نیترەیت لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە. و زانراوە کاتێك بێتا بلۆکەر زیاد دەکرێت بۆ نیترەیتەکان دەتوانێت ببێتە هۆی کەمکردنەوەی ناکارامەیی چونی خوێن بۆ دیواری دڵ (myocardial ischemia) و ڕێگا دەگرێت لە مردنی بەشێك لە ماسولکەکانی دڵ (myocardial infarction)، هەروەها ئەسپرین دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەریەك لەو دوو مەترسیە.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەم جۆرەی سنگە دڕێ ڕەوشتێکی کتوپڕەو چارەسەر بەدەرمان بۆ دەست بەسەرا گرتنی نیشانەکانی و ڕونەدانی کێشەی مەترسیدارترە، کۆتا چارەسەر بریتی دەبێت لە نەشتەرگەری (Revascularization) کە بریتییە لە پرۆسێسی لابردنی خوێنبەری تاجی تەسك بووەوو جێگا گرتنەوەی بە خوێنهێنەرێکی لاق Saphinous vein.

سەرچاوەکان:

References:
1-Cardiology
R.H.Swanton MA,MD,FRCP.
2-Cardiology Secretes
a-chest pain
Haward D. weinberger, M.D.
b-Angina
Stephen T. Crowley. M.D, FACC.
3-the Cardiovascular system glance-2000
philip I. Aaronson Ph D
Jermy P.T Ward Ph D.

هەرزەکاری ..
لە دایك بونێکی قورس و نوێ

جەمال عارف

هەرزەکاری تەنها گۆڕانکاریەکی بارستەیی نیە لە قەبارەی لەش و کردارەکانیدا، بەڵکو لە دایك بونێکە بۆ سیستمی هەستی پێزانین و پەیوەندیەکان، کەسەرجەمیان لەگەڵ سیستەمەکانی منداڵەکەی پیشودا جیاوازن، ئەمەش گۆڕانێکە دەبێت لێی تێبگەین تا بتوانین بە باشی کاری لەگەڵدا بکەین و لە دایك بوونە نوێکەش بێوەی بکەین.

ئەگەر منداڵی قۆناغی هەڵقوڵینی خۆشەویستی و دەرخستنی ئەوپەڕی ویستن بێت بۆ شتە خۆشەویستەکان و باوان، ئەوا هەرزەکاریش قۆناغی ئاشکرا بوونی ئەو شتانەیە، بەڵام لە ڕێبازێکی نوێدا و بە جیابونەوە لە باوان و ڕوبەڕوبونەوەی ژیان دا، کەواتە هەرزەکاری ماوەی گواستنەوەیە لە نێوان منداڵی و پێگەیشتن دا، ئەمە بە گۆڕینی شێوازی پەیوەندییەکانیشەوەو هاوکات لەگەڵ سەرهەڵدانی گۆڕانکاری جەستەیش دا. لەلایەنە دەرونیەکانی ئەم قۆناغەش:

بنیاتنانی تاکڕەوی سەربەخۆ و، بەهێزکردنی هەستی چەسپاو بە ناسنامەو، گرنگی دان بەبیرکردنەوەی نمونەییو ڕووت.

هەرچی خەسڵەتە کۆمەڵایەتیەکانیشە بریتین لە نەرمی هەستو زوو هەڵچوون و گیرخواردن بە دەوری (خود) داو توانای بۆچون و ڕەخنەگرتن لە ڕای خەڵکی و حەزکردن لە زانین و گەڕان و ئارەزوی قوربانیدان و گەڕان بە دوای نمونە بەرزەکاندا.

پێزانینی جیاوازو ... خەونی بە ئاگا

هەرزەکاری تەنها دیاردەیەکی تاکڕەوی نیە، بەڵکو دیاردەیەکی کۆمەڵایەتیشە، چونکە هەرزەکار دەچێتە ناو کۆمەڵ و ئاستی

ڕۆشنبیری کۆمەڵەکەشی کاری تێدەکات، هەروەها هەرزەکاری قۆناغیگەشەکردنە، گەشەکردنیشی بە گواستنەوەوە لە قۆناغی جیاکردنەوەوە بۆ پسپۆڕیە.

بیرکردنەوەی تاقیکاریش لەم قۆناغەدا دەست بە سەرهەڵدان دەکات و بە بەکارهێنانی هێمای شت و مەك و بەڕێوەچونی هێماکان لە میشکدا دەناسرێت ئەمەش بەپێی شێوازی جیاواز کە دەبێتە هۆی کردنەوەی ئاسۆکانی بیرو هۆش لە سەر ڕووداوە نوێکان.

سەبارەت بە توانای بیرکردنەوەش سەرنج لەوە دراوە کە بیرکردنەوەی تێگەیشتن لە جێی بیرکردنەوەی لەبەرکردن گەشە دەسێنێت، کە لە کاتی منداڵیدا هەیەو ئارەزوی هێمادانانی هەستەکانیش پەیدادەبێت. هەر لەم قۆناغەدا نابێت گەشەسەندنی کردەوە لە پەیدابونی بیرکردنەوەی هێمایی جیابکرێتەوە، چونکە هەرزەکار تەنها کرداری ڕەوشتی ناکات بەڵکو لەسەر ئاستی تیۆریش لێی وورد دەبێتەوەو لە نێوان ڕاستی و نمونەشدا جیاوازی دەکات، لە ڕێی ئەم ووردبونەوەیەش هەرزەکار قاڵبێکی ڕەفتاری بۆ خۆی پێکدێنێت، کە ئەمیش باری بیروڕای بۆ هەڵوێستەکانی بەرامبەر بە ژیان پێکدێنێت، داب و نەریتیش بەتەنیا نابێتە هۆی دەرپەڕاندنی ئەو کردەوەیەی کە پێویستە لە هەڵوێستێکی دیای کراودا بکرێت، بەڵکو تێگەیشتن لەم هەڵوێستێکی گرنگە.

ئەم قۆناغەش گۆڕانکاریەکی جۆری لە بیرو هۆشی هەرزەکاردا بەرپا دەکات لە ڕێگای هەستکردنی بە مەسەلە فرە چەشنەکانەوە دەست پێدەکات، وەك گەیشتن بە شوێنێك لە چەند ڕێیەکەوە بەبێ ئەوەی پێشتر هیچ شارەزاییمان تیایدا هەبێت. هەروەها دەتوانێت لە هێماکان تێبگات تا بتوانێت بیروڕای خۆی دەرببڕێت. جیاوازیە تاکرەویەکانیش لە کارە ئەقڵیەکانی نێوان هەرزەکاران دا دەردەکەوێت، لێرەوە پێویستە گرنگی بدرێت بە لێکۆڵینەوە لە ماناو بیردۆزەکان زیاتر لە بەشیەکان. هەروەها پێویستە دەرفەت لە بەردەم هەرزەکاردا برەخسێنرێت تا خۆیان ئەمە ئاشکرا بکەن، کەواتە هەرزەکار دەتوانێت لە نێو چەند هەڵوێستێکدا یەك هەڵوێست جێبەجێ بکات بەڵام هیچ مانایەکی نوێ فێرنابێت، هەروەها پێویستە وانەکانی قوتابخانەو ڕێگای وتنەوەی وانەکانیش جۆراوجۆر بکرێت بە جۆرێکی وا کە لەگەڵ جیاوازیە تاکرەویەکانی نێوان هەرزەکاراندا بگونجێت.

دەبێت هەل لەبەردەم هەرزەکاردا برەخسێنرێت تا بتوانێت سەرنج بدات و ئەنجام وەرگرێت و هانی تاقیکردنەوەی بدرێت و زۆر بە باشیش گوێ لە قسەکانی بگرێت، چونکە گوێ نەدان بە ڕاو بۆچونەکانی و گاڵتە پێکردنی یان دورخستنەوەی لە تاووتوێکردنی نێوان گەورەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەرزەکار دوچاری بێزاری و گۆشەگیری بکات و لەوانەشە کار بکاتە سەر تواناکانی و لە بەشداریکردن و توانای هەڵگرتنی باری قورسی خێزانەکەی لە قۆناغی شڵۆقی قۆناغەکانی ژیاندا کەم بکاتەوە، واشی لێدێت نەتوانێت بە چالاکی بەشداری بڕیاردانی گونجاو بکات. هەرزەکار لە قۆناغی هەرزەکاریدا زۆر خەیاڵ دەکاتەوەو لە خەیاڵەکانیدا لە ڕاستی ژیانی هەڵدێت و بەرەو جیهانێکی جوان دەچێت کە بە خەیاڵ سەرجەم خەونە خۆشەکانی تیادا بەدی دێت، بەڵام پاش کەمێك ئەم خەونانە بۆ کێشەیەك دەگۆڕێت کاتێك کە بەر تاوێری واقیع دەکەون و وا

لە هەرزەکار دەکەن نەتوانێت لەگەڵ دەوروبەریدا بگونجێت، چونکە ئەم خەون و خەیاڵانەی کە بەسەریدا زاڵن لە کاتێکی نەگونجاودا لە توانای سەرنج دان و بە ئاگابوونی کەم دەکەنەوەو ئەم خەونانەش دەبنە هاوشانی ڕێگرێك لە بەردەم بەجێهێنانی کارەکانی و دەرچون و سەرکەوتنی لە خوێندن دا، هاوکات بازنەی تێکەڵ بونیشی لەگەڵ هاوڕێکانیدا دیاری دەکات، ئەمەش دەبێتە بارێکی گۆشەگیری لەلای هەرزەکار کەوا دەبینێت (نمونەیی) ئەوەیە کە لە خەونەکانی دا تیایدا دەژی و بەم نمونەییەش ئاواتی دێتە دی و ئەو واقیعەش کە تیایدا دەژی ماندوکەرە.

دەربارەی هەرزەکار ئەوەش دەزانرێت کە ئارەزوی لاسایی کردنەوەی مۆدێلەکان دەکاتەوەو حەزیش لە خوێندنەوەی چیرۆك و ڕۆمانە پۆلیسییەکان و لەو جۆرانە دەکات، لەبەر ئەمە پێویستە بۆ خوێندنەوەی بە ئامانج و گەڕانی وورد لە کارە زانیاریەکاندا ئاراستە بکرێت بەبێ ئەوەی زۆری لێبکرێت. هەروەها بەکارهێنانی خۆشەویستی زانین لە گەڵیدا گرنگە و دەشبێت لە گەشەپێدانی توانای گەران و هەلدانەوەدا بەکاربیت و گرنگیش بە توانا تایبەتەکانی هەرزەکار بدریت و کاربکریت بۆ دابین کردنی هەلی گەشە پیدانی ئەم توانایە و ئاراستەکردنی بە باشی تا بتوانیت

لەگەڵ فەلسەفەی کۆمەڵەکەی و ئامانجەکانی بۆ پێشکەوتن و بەخشندەیی دا بگونجێت.

هاوڕێیان ... بەڵام

هاوڕێیەتی لای هەرزەکار بەهۆی هەستداریەوە یەکێکە لە هەرە گرنگیەکان، هاوڕێیەتی دەبێت ڕێیەکی وا بگرێت دوور بێت لە ناپاکی و فروفێڵ، چونکە هاوڕێیەتی بەڵگەی ماف و نوێنەری خۆشەویستی و وەفاداریە، بۆ ئەوەی هاوڕێیەکیش هەڵبژێرین، پێویستە ئەو بیرو باوەڕەی تیادابێت کە بەرەو ڕێیەکی ڕاستو پاکمان ببات. هەروەها پێویستە هاوڕێ خاوەن خووڕەوشتی جوان و چاك بێت، چونکە هاوڕێیەتی ملوانکەیەکە لە سنگی ئەو کەسانەدا دەدرەوشێتەوە کە بروایان بە بنەماکانی هەیە، دەبێت تەواو ئاگاداری لە هەڵبژاردنی هاوڕێدا بکرێت، لەبەرئەوەش کە هەرزەکار لەم مەسەلەیەدا کارامەیی نیە، بۆیە لە سەر باوانە کە لەم هەڵبژاردنەدا یارمەتی بدەن بەشێوەیەك کە ڕەزامەندی خۆی لەسەر بێت و واشی تێبگەیەنن کە هاوڕێی خراپ خراپە دەخاتە ڕێی مرۆڤ و هاوڕێی باشیش بەندێکە لە پێکهێنانی کەسایەتی باش دا.

دەبێت باوان باوەڕیان بە توانای هەرزەکار هەبێت لە ڕووبەڕوبونەوەی هەڵوێستی قورس دا تا بتوانێت بە ووردی کۆنترۆڵی بەسەر هەڵسوکەوتەکانی خۆی و هاوڕێکانیدا هەبێت، جگە لەمە پێویستە هانی هەرزەکار بدرێت بۆ بەجێهێنانی چالاکیەکان بە تایبەتی وەرزش، چونکە یاریمەتیدەرە بۆ سەرفکردنی ووزەی شاردراوەی تیایدا، ئەگەر پێویستیش بە ڕەخنە گرتن لە هەرزەکار ببێت با بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بێت، چونکە ڕەخنە گرتنی ڕاستەوخۆ لای هەرزەکار وەك دژایەتی کردن وایەو و کاردانەوەیەکی پێچەوانەشی لاپێکدێنێت.

لەوەش دەچێت لە تایبەتمەندیەکانی گۆڕانکاری جەستەیی ئەم قۆناغە ئەوەبێت کە هەستی نیگەرانی بوروژێت، لێرەشدا ڕۆڵی چارەسەری دەرونی سەرهەڵدەدات بۆ کردنەوەی هێماکان، ئەمەش پاش دەرکردنی هەستی ئازارو ئەشکەنجە، دوور نیە پەناش ببرێتە بەر ڕێگا ڕەفتاریەکان لە پێناو ڕاستکردنەوەی بۆچونی هەرزەکاردا، ئەوەش بەپێی ڕێگای تایبەت لە چارەسەری زانیاریدا.

هەرچی هۆکارە دەرونیەکانیشە ڕۆڵی کاریگەری خۆیان لە زوو بەهاوسەر بوون دا دەکەن، وەك ئەوەی خۆ دوورخستنەوە بێت لە کێشەکانی ناوماڵ، یان ئەنجامی نیگەرانی دایك بەرامبەر بە پاشەڕۆژی کچەکەی، لەبەرئەمە هانی دەدات بۆ ئەم پەیوەندیە لە ترسی مەترسی پێشبینی کراو، دەبێت هۆکارە پێکداچوەکانیش چاودێری بکرێن بۆ دیاریکردنی ئەوەی کە لە ئاستی کەسایەتی و کۆمەڵایەتیدا باشترە.

لەسەر خێزانە بێ زیاد ڕەویکردن باوەشی خۆشەویستی و سۆز بۆ هەرزەکار بکاتەوە، ئەمەش بەچاودێری کردنی ناڕاستەوخۆ و دابینکردنی کەش و دەوروبەری چەسپاوو یەکسانی لە نێوان منداڵەکان داو پڕکردنەوەی کاتی بێ کاری بە چالاکی باش وەك وەرزش و خوێندنەوەو گەشت و گوزار، هەروەها دابین کردنی کەشێکی خێزانی وا کە لە ڕێیەوە توانای باسکردنی کێشەکانی هەبێت، بەرهەڵستی دیاردە ڕەوشتیە زیانبەخشەکانیش بکرێت وەك جگەرەکێشان و بەکارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکان، هەروەها گرنگە شێوازی ڕازیکردن بەکاربێت و باوانیش بە کردار ئەو شێوازە باشە بەکاربهێنن کە دەیانەوێت ڕۆڵە هەرزەکارەکەیان بەکاری بێنێت.

هەرچی ڕۆڵی قوتابخانەشە ئەوەیە کە لە مامەڵەکردن دا گرنگی بەیەکسانی بدرێت و بەکارهێنانی توندوتیژی قەدەغە بکرێت و پەیوەندی سۆزداری دابین بکرێت ئاڕاستەی ووزە زۆرەکانی هەرزەکاریش بەرەو کردەوەی چالاك بکرێت، هەروەها پێویستە دەرفەت بدرێت تا هەرزەکار ڕای خۆی دەربڕێت و ئەو جۆرە بەرنامانەش پەخش بکرێن کە لەگەڵ بنەما بنەڕەتیەکاندا دەگونجێن و ئەو بەرنامانەش هەڵبژێردرێن کە (ئاڕاستەی کۆمەڵایەتی) پێ گەشە دەسێنێت و بانگێشتیش بۆ بۆنەی کۆمەڵایەتی و وەرزشی و ڕۆشنبیری بکرێت و داوای بەشداریکردنی هەرزەکارانیش لەم بۆنانەدا بکرێت.

هەرزەکاریی دواکەوتو

هەرزەکاریی دواکەوتو ماوەکەی لە نێوان (١٨–٢٠) ساڵیدایە یان زیاتر، زۆربەی گەنجانیش لەم ماوەیەدا دەتوانن بە شێوازی سەربەخۆ کاربکەن، ئەمە سەرباری سەرقاڵ بوونیان بەو مەسەلانەشەوە کە پەیوەندن بە نەخشەکێشانی چوارچێوەی ناسنامەکانیان، لەبەر ئەوەش کە هەرزەکار زیاتر لە بڕیارەکانیان دا هەست بە دڵنیایی دەکەن، زۆربەشیان لەسەر ئەوە ڕادێن کە داوای ئامۆژگاری لە کەس و کاریان بکەن. ئەم جۆرە گۆڕانەش لە هەڵس و کەوتی هەرزەکاردا هەواڵێکی دڵخۆشکەرە بۆ کەس وکار، چونکە ئەوان لایان وابووە کە ناکۆکی هەمیشەیی دەبێت و هەرگیز کۆتایی نایەت، بەڵام لە ڕاستیدا وانیە، و هەرزەکار لە پاشدا بە ئاسانی دەبێتە ئەوە کەسە گونجاوە لە بارەی کە دڵی باوك و دایك خۆش دەکەن و ڕێڕەوی کۆمەڵایەتی و هوشیاری دەگرنە بەر.

Internet

مێرووە دەستکردەکان فەلسەفەیەکی نوێن لە زانستی کۆمپیتەری ئامێریدا

یسرا رەمەزان

لـە سـەیرترین ئـەو داهێنانـە ئەندازیاریانـەی کـە کارمـەندانی پـەرەپێدانی کۆمپیوتـەری (رۆبۆتـەکان) و ئـامێرە بچووکـەکان کـە توانـای رۆیشـتن و بازدانیـان هـەبێت، و بیسـتبێتیان مـێرووە دەستکردەکانە:

توێژەرەوەکان لە پەیمانگای ماساشوسیتس ی تەکنۆلۆژییەوە توانیان کۆمەڵەیەك دروست بکەن کە یەکەمینیان بە (**mit**) نـاونراو لـە دووپشـك دەچێـت، کـە لـە زۆربـەی سـیفەتەکانی دا لـە (**Attila**) خاڵخاڵۆکـە دەچێـت و پاشـان **Genghis** جەنکیز.

زانـای ئەلـەکترۆنی و روبۆتـەکان کۆمەڵەیەك لەو مێرووە سروشتی یانەی کە بە (پێیـە جومگـەدارەکان – **Arthopods**) ناودەبرێن بە باشتر دانا.

ناوی (مێرووە دەستکردەکان) یان لێنرا بۆئەوەی لە مێرووە ئەمەریکییەکان **Insectoids** (دیودنی) جیابکرێتەوە.

زانایانی ئەلەکترۆنی گومانیان لەوەنی‌یە کە داهێنانی مێرووە دەستکردەکان دەرگایەکی نوێ بۆ پەرەپێدانی مێرووی سروشتی بوار فراوان لە زانستی کۆمپیتەری ئامێرە ژیرەکاندا دەکاتەوە.

ماوەیـەکی کەمـە، ئـەو ئەندازیارانـەی کـە لـە کێڵگـە ئەلەکترۆنییەکاندا کاردەکەن، بڕیاریان دا کە ئەقڵێکی ئامێریی چاك دروست بکەن بۆئەوەی لە زۆربەی جۆرەکانی ئامێرو دەزگا پرۆگرام کراوەکاندا بیچێنن.

لە هەندێك کاتدا واهەستیان دەکرد کە خەریکە ئەم ئاواتە بەدی بێنین و، هەندێك جاریش هەستیان بە نائومێدیـەکی گـەورە دەکرد، دوای ئـەوەی کـە بۆیان دەرکەوت ئەم کارە زۆر ئاڵۆزە پێش هەموو

شتێك پێویست بوو جۆری ئەو هەستانە دیاری بکەن کە ئەو دەزگایانە یان ئەوروبورتانە دەتوانن هەستی پێ بکەن، پاشان بەدوای ئەو ڕێگەو ئامێرانەدا بگەڕێن کە دەتوانن هەستی پێ بکەن، پاشان بەدوای ئەو ڕێگەو ئامێرانەدا بگەڕێن کە دەتوانن ئەو هەستانەی ئەو دەزگایانە وەری دەگرن شی بکەنەوە.

لە کۆتایدا بە دوای داهێنانی ئەو سستمانەدا بگەڕێن کە ڕێگە بە وەڵام دانەوەی ئەو جۆرە هەستانە دەداتەوە، بەڕێگەیەکی ئاڕاستە کراوو تەواو کە بەپێی ئەم ڕێگەیە ڕەفتاری پێ دەکرێت.

ئەم هەنگاوانە هەمووی تەنگ و چەڵەمەی تێدا بوو و ئاڵۆز بوو کە خەریك بوو وورەی داهێنەرانی بڕوخێنێت و وایان لێ بکات کە بەتەواوی وازی لێ بێنین.

ئەندازیاری ئەلەکترۆنی ئەمریکی ڕودنی بروکس کە بەڕێوەبەری تاقیگەری مێرووە دەستکردەکانە لە پەیمانگای ماساشوسیتسی تەکنەلۆژی لە بوستن، بڕیاریدا ڕووبەڕووی ئەم بەرەنگارییە ببێتەوە کاتێك کە فەلسەفەی ئەندازیاری نوێی لە زانستی کۆمپیوتەردا دانا و ناوی نا (فەلسەفەی ئەندازیاری بنکەیی).

فەلسەفەی ئەندازیاری بنکەیی

بروکس توانی دەزگایەك درست بکات کە بتوانێت هەست بکات، و هەستەکانی ببەستێتەوە بەو ڕەفتارە دیاری کراوانەی کە مەبەستە بەجێی بهێنێت، بۆ ئەمەش پشتی بەو فەلسەفە تایبەتە بەست کە لەشارەزاییە کەسێتییەکەی لە پرۆگرام کردنی ئامێرەکانەوە وەری گرتبوو، ئەم فەلسەفەیەش پشت بە ڕاستیەکی کرداری دەبەستێت، دروست کردنی دەزگایەك کە بتوانێت فرمانێکی ئاڵۆز ڕاپەڕێنێت دەبێت بەپێی کۆمەڵە هەنگاوێکی ئاڵۆز بێت، یەکەمین هەنگاویش ئامادەکردنی دەزگاکەیە بە کۆمەڵە سستمێك کە هەریەکەیان ڕێگە بە ئەنجامدانی بەشێکی کەم لەم فەرمانە بدات، پاشان ئامادەکردنی بە سیستمێك کە ڕێگە بە ڕێکخستنێکی پرۆگرام کراوی نێوان ئەم سیستمە بنکەییە سادانە دەدات، بەمەش پرۆگرامێکی ڕەفتاری ئاڵۆز بۆدەزگاکە کەپێویستیەکی جێبەجێ دەکرێت، بۆئەوەی ئەم فەلسەفەیەی بەشێوەیەکی کرداری بچەسپێنێت، بروکس تۆڕێك لەو چارەسەرو پێکهاتە ڕەقانەی داهێنا کە توانای چەسپاندنی ڕەفتارە سادەکانیان هەیە، لە زیادکردنی ئەو ئامێرانەی کە زۆر ئاڵۆزن دوورکەوتەوە کە ڕەفتارە ئاڵۆزەکان جێبەجێ دەکەن وەك هێزی ڕۆیشتن و جوڵە، تا دوای سەرکەوتنی لە خستنەکاری ڕەفتارە بنکەییە سادەکان.

بەمەش بورکس بەسەر زۆربەی ئەو تەنگ و چەڵەمانەدا زاڵ بوو کە لە کاتی دروستکردنی ئەو مێرووە دەستکردانەی کە سیفەتە ڕەفتارییە دیاری کراوەکانیان هەیە، هاتەکایەوە. یەکەم جار ئەو مێروانەی کۆکردەوە کە بە هەرەمەکی دەجوڵێنەوە.

پاشان ئەو هەستەوەرو چارەسەرە ئەلەکترۆنیانەی بۆ زیاد کرد، کە دەتوانێت هەست بەشت بکات و بارەکان دیاری بکەن بۆئەوەی فەرمان بەمێرووە بدەن کە ئاراستەکەی بگۆڕێت بە پێی ئەوەی لێی داوادەکرێت.

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین کە فەلسەفەی ئەندازیاری بنکەیی خەونی گەیشتن بە دروستکردنی سیستمە ڕەفتارییە دەستکردە ئاڵۆزەکانی لە کۆمەڵێك سیستمی ڕەفتارە سادەکانەوە هێنایەدی.

چەسپاندنی فەلسەفەی بروکس

بروکس داوای لە قوتابیانی خوێندنی باڵاکرد ئەوانەی کە خۆی سەرپەرشتی دەکردن لە پەیمانگای ماساشوسیتس تەکنەلۆجی ساڵی ١٩٩١، کە فەلسەفەکەی بەشێوەیەکی کرداری بچەسپێنن، کاتێك دەستی کرد بە دروست کردن و داهێنانی هەندێك لەو مێرووە دەستکردانەی کە قەبارەی هەریەکەیان لە قەبارەی کوللەیەك یان پوشکە بەسکە تێپەڕناکەن. لەمەوە بۆی ڕوون بووەوە کە هیچ یەکێك لەم مێروانە ناتوانێت فەلسەفەی ئەندازیاری بنکەیی وەك جەنکیز بچەسپێنێت.

کەپێك هاتووە لە کۆمەڵێك بزوێنەری بچووك و شەش گۆچان و دوو شاخی هەستەوەر و هەندێك توێیەکی بچووککراوە (قاچ) و ددانەکان گوێزەرەوەی جووڵەو و شەش چاوی هەستدار بۆ تیشکی سەرو سوور کە وەك کلاوێك لەسەرسەری چێنراوە، هەر قاچێکیش بەهۆی جووتێك بزوێنەرەوە ئیش دەکات کە بە یەکێکیان دەوترێت (بزوێنەری ئەلفا) و فەرمانەکەی جولاندنی قاچەکەیە بۆ پێشەوەو دواوە، و بزوێنەری (بیتا) کە قاچەکە بۆ سەرەوەو خوارەوەو دوور نزیك لە لەشەکە دەجوڵێنێت. لە نێوان قاچەکانی جەنکیزدا چەند توێیەکی زۆر وورد جێگر کراون کە وەك مەڵبەندی دەماری مێرووەکە کاردەکەن.

ئەم پارچانە ئەوەیان تێدایە کە لە زانستی ئەندازیاری روبوتەکاندا بە (ئامێرەکان بارە کۆتاییەکان) ناو دەبرێن، هەریەکەیان ئەو زانیاریە ژمارەییانە هەڵدەگرن کە ڕێگە بە کۆنترۆڵکردنی زۆربەی دیاردە ڕەفتارییەکانی جەنکیز دەدەن، بۆ نموونە وەك جولاندنی قاچەکان، ئەو زانیاریانەی کە ئامێری باری کۆتایی هەڵی دەگرێت لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە دەگۆڕێت بەپێی ئەو ڕێنمایانەی کە لەوسیستمە زانیاریانەی دیکەوە وەری دەگرێت کە لە لەشی جەنکیزدا چێنراون کە ڕێنماییەکانی لێوە دێت، ڕێك خەری سەرەکی ڕۆیشتنی جەنکیز پێی دەوترێت سیستمی هاوسەنگی ئەلفاو ڕاپۆرتەکان کە لە شێوەی ژمارە دەبیەکانن لەگەڵ بارەکانی هەر شەش قاچەکەدا ڕێك دەکەون، ژمارەی موجەب مانای ئەوەیە کە قاچەکە بەرەو پێشەوەیە، سالبیش مانای وایە کە بەرەو دواوەیە، سفریش مانای ئەوەیە کە قاچەکە لە بارێکی ئەستونیدایە لە سەر تەوەرەی جەستەکە.

سیستمی هاوسەنگی ئەلفا هەموو ئەو ژمارانەی کە لەگەڵ بارەکانی شەش قاچەکەدا ڕێك دەکەون کۆکردنەوەیەکی جەبری کۆدەکاتەوە کە کۆمەڵەکە لەسەر شێوەی ژمارەیەکی ناوەندی دەبێت. ئەگەر ئەم ژمارەیە موجەب بوو مانای وایە کە جوڵەی گشتی قاچەکان بەرەوپێشەوەیە، و ئەگەر سالبیش بوو ئەوا جووڵەی قاچەکان بۆ دواوەیە، ئەگەر سفریش بوو ئەوا جەنکیز لە جێگەکەیدا هاوسەنگە.

دەتوانرێت ئەو ڕێگەیەی جەنکیزی پێ دەڕوات زۆر بەئاسانی لێی تێ بگەین بە پێی ئەو کۆمەڵە سیستەمەی باسمان کرد، کە سیستمی هاوسەنگی ئەلفا فەرمانێك بۆ یەکێك لە قاچەکان دەردەکات کە لە ڕادەی ڕاگیربوونەوە بەرز ببێتەوە لە کاتێکدا پێنج قاچەکەی دی لە جێگەی خۆیاندا دەمێننەوە مێرووەکە هەنگاوێك بەرەو پێشەوە دەنێت کاتێك هەریەکە لەو پێنج قاچە بەرەو دواوە دەجوڵێن و دەبێتە هۆی کشانی لەشی مێرووە کە بەرەو پێشەوە بەپێی یاسای کارو کاردانەوە لە هەنگاوی داهاتوودا مێرووەکە قاچە بەرزکراوەکەی تەخت دەکاتەوە، بەمەش هەنگاوێکی بچووکی بەرەوپێشەوە ناوە، لە ڕاستیدا ئەمە بازێکی گەورەیە بۆ زانستی ڕوبۆتەکان، پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوە بدەین کە جووڵەی قاچی مێرووە سروشتییەکان بۆ نموونە سیسرك زۆر لەمە ئاڵۆزترن.

تا ئێستا شارەزایانی دروست کردنی مێرووە دەستکردەکان هەوڵی ئەوە دەدەن کە پرۆگرامی مێرووەکانیان بکەن بە جۆرێك کە هەمان هەنگاونانی سروشتی پێی مێرووە سروشتییەکانیان هەبیت لە کاتی ڕۆیشتن دا.

سیستمی بینین لە میرووە دەستکردەکان دا

ئەوەی لە جیی چاوەکان دادەنرین هەستەوەرەکانی تیشکی خوارو سوورن لە میرووە دەستکردەکاندا، کە ئاستی دووەمی لە ئاستەکانی سەرکەوتن لە جیبەجێ کردنی فەلسەفەی ئەندازیاری بنکەیی بەشیوەیەکی کرداری چەسپاند، ئەم هەستەوەرانە بەریك و پیکی لەگەڵ سیستمی جوولەدا کاردەکەن کە ئەمەش پلەیەکی بەرزتر لە هەلسوکەوت ڕەفتار بۆ جەنکیز دابین دەکەن.

لەم سیستەمەی هەستەوەرانەدا جەنکیز بەبێ جوولەو بێ دەنگی دەمینیتەوە تا هەست بەو تیشك دانەوە سوورە دەکات کە لە هەر سەرچاوەیەکەوە دیت، بۆ نموونە وەك پاژنەی پێی مرۆڤ کە بە لایەکدا تیپەر دەبیت (چونکە لەشی مرۆڤ گەرمی لەسەر شیوەی تیشك دانەوەکانی ژێر سور دەداتەوە)، ئینجا بەرەو پیشەوە دەچیت بە ئاراستەی سەرچاوە تیشك دەرەوەکە بە تەواوەتی وەك میروو.

بەپێی ئەم تەکنۆلۆژیایە دەتوانریت میرووە دەستکردەکان بەرەو هەموو لایەك بجولینریت.

وا پیش بینی دەکریت کە بروکس و قوتابیەکانی بتوانن بەم زووانە، ئەو سیستمە بنکەییانە زیاد بکەن کە ریگە بە جەنکیزو میرووە دەستکردەکانی دیکە دەدەن کە وەڵامی دەنگەکان بدەنەوەو بناغە دابنیت بۆ بەدەست هینانی ئەو ڕەفتارە پرۆگرام کراوانەی کە پشت بە جۆری کارتیکەرەکانیان و هیزەکانیان و شوینی بوونی سەرچاوەکانیان دەبەستن. ئەگەر بروکس بیری چووبیت ئەو سودانە باس بکات کە لە دانان و دروست کردنی میرووەکانەوە دەستی کەوتووە، ئەوەی گومانی تیدانییە ئەوەیە کە باسکردن و چەسپاندنی بۆ فەلسەفەی ئەندازیاری بنکەیی، لە تیروانینی ئەندازیارە پسپۆرەکانی روبوتەکان و کۆمپیوتەری ئامیرە ژیرەکاندا، بەپیش کەوتنیکی گەورە دادەنریت کە لەوانەیە کەس ناتوانیت ئامانج و سودە پاشە ڕۆژییەکانی بزانیت.

Internet

ریشالی خۆراکی بەرگری دژی توش بوون بە هەندیك لە نەخۆشیەکانی دڵ دروست دەکات

لیکۆلەرەوەکان لە مانگی رابردوودا دەریان خست کەوا ئەو کەسانەی بە سالاچوون دووپارچە لە نانی بۆر یاخود ئەو خواردنانە بەکاربهینن کە بەرو بوومە دانەویلەکانی تیدایە، ئەم بری ریشالەی تیدا زۆر دەبیت کە ئەمیش دەبیتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسی توش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ و خوینبەرەکان و لە لیکۆلینەوەیەکیان دا لە گۆڤاری کۆمەلەی پزیشکی ئەمریکی، دا ئاشکرایان کرد کەوا ئەو کەسانەی تەمەنیان لە ٦٥ زیاترە نانی بۆر یان ئەو خۆراکانە بەکاردەهینن کە بەروبومە دانەویلەیەکانی تیدایە لە ٢١٪ ریژەی ئەو کەسانە کەمتر دوچاری ئەم نەخۆشیانە دەبنەوە بەرامبەر ئەو کەسانەی کە بەکاری ناهینن. و لە ئەمریکادا دەست کرا بە دروست کردنی نانی بۆر کە لە ئاردی سپیو ئاردی دانەویلە و دروست کراوە و لە زۆر شوینی جیهان دا ئەم نانە بۆرە تەنها لە ئاردی گەنم بەرهەم دەهینریت ئاردی سپی لەگەڵ دا تیکەل ناکریت بۆ ئەوەی ئەو ریشالانەی تیدا زۆرتر بیت و سودی زیاتری لی وەربگیریت.

داریوش مزەفەریان لە زانکۆی واشنتن وتی ئەو جیاوازیەی کە لە نیوان هەردوو کۆمەلەکەدا هەیە جیاوازیەکی زۆر کەمە لە بەرامبەر ئەوکەسانەی کە بەکەمی نانە بۆرەکە بەکاردەهینن یاخود جۆری دانەویلەکان و بۆی دەرکەوت لەو شیوازە گۆرانکاریەی کە لە یاسای خواردەمەنیەکاندا هەیە بۆ هەردوو گروپەکە. ئەو گروپەی کەنانی بۆر بەکار دەهینن کەمتر دوچاری نەخۆشەکە دەبنەوە وەکو لەو گروپەی بەکاری ناهینن و لە چاو ئەوکەسانەی کە هەندیك خۆراك بەکاردەهینن کە ریشالی تیدایە بەلام هەمان سودی نییە وەکو ئەو سودەی کە لە ئاردی بۆر وەردەگیریت هەروەها لە لیستەی ئەوکەسانەی کە توشی نەخۆشیەکانی دڵ و خوینبەرەکان هاتوە ئەگەر بیت و یاساکانی ئەم خواردەمەنیانە بەکاربهینن ئەوا ئەو کەسانە کەمتر دوچاری ئەو نەخۆشیانە دەبنەوە و یاخود ریگە لە مردنیان دەگریت.

و موزەفەریان ووتی، ئەگەر بیت و بەراوردیك بکەین لە نیوان ئەو کەسانەی کە دەیانەویت لە ریگەی نەشتەرگەریەوە چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بکەن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ئەم خواردەمەنیە بەکاردەهینن، ئەم ریگایە زۆر باشترە وەکو ئەوەی بیانەویت بەنەشتەرگەری چارەسەری نەخۆشیەکە بکەن و پارەشی کەمتر تی دەچیت هەروەها بەراورد کرا لە نیوان ژمارەی (٣٥٨٨) کەس ژن و پیاو کە دەیانناڵان بەدەست نەخۆشیەکانی دڵ و خوین بەرەکانەوە لە سەرەتای لیکۆلینەوەکەیاندا تاقی کردنەوەیەك ئەنجام درا بۆیان دەرکەوت کە لە نیوان ئەم دوو ڕەگەزەدا هیچ جیاوازیەك نییە هەردوو لایەنەکە وەکو یەك سودی لی وەردەگرن. ئەوەی شایانی باسە لیکۆلینەوەکە نەخۆشیەکانی شەکرەو جگەرەکیشان و وەرزشکردن و خواردنەوەی مادە کهولیەکان بەکارهینانی سەوزەو میوە لە خواردن دا بەتەواوەتی خستۆتیە بەرچاو بۆ زانینی بەرئەنجامەکە.

شۆخان جەمال

Internet

کۆلیسترۆڵ

لازۆ ئەکرەم

دکتۆر رۆجر بلومێتەك، پسپۆڕی نەخۆشیەکانی دڵ لە زانکۆی جۆن هۆپکنز لە بەلتیمۆر، ئاماژەی بە باسێکی گرنگ دا کە ئەویش کۆلیسترۆڵە.

رۆجەر ووتی "ئێمە هەوڵدەدەین کە زیاتر کرداری بین و کارێکی وا بکەین کە خەڵکی بە تەواوی لە کۆنترۆڵ کردنیدا ئاگادارین"

بەرزی کۆلیسترۆڵ دەبێتە هۆی توش بوون بە مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار، کە ئەمەش کوژەری ژمارەیەکە لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا.

بە پێی ئامارەکانی کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی (AHA) ١٠٢ ملیۆن مرۆڤی پێگەیشتو لە ناو ئەمریکادا دووچاری بەرزی کۆلیسترۆڵ بوون، هەندێکیان بە رێژەی ٢٠٠ میلی گرام بۆ هەر ٠,١ ی لیترێك دیاری کراون کۆلیسترۆڵ مادەیەکی شلی نیوە مۆمیە، کە لە هەموو شوێنێکی ناو لەشدا بەدی دەکرێت، لەوانەش کۆئەندامی دەمار و پێست و ماسولکە و جگەر و کۆئەندامی هەرس و دڵ و کۆلیسترۆڵ دوو جۆری هەیە کە ئەوانیش لیپوپرویتنی بەرز واتە (HDL) ە کە ئەمەش بە کۆلسترۆڵی باش ناودەبرێت و لیۆپرۆتینی نزم و تەنك کە بە (LDL) ناودەبرێت ئەمەش جۆرێکی خراپە.

دواترین ئامار کە کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی کردویانە لە ئەنجامەکەیدا دەریان خستوە کە ئەو کەسانەی تەمەنیان لە سەرو ٤٠ ساڵیەوەیە رێژەی کۆلیسترۆڵ تیایاندا لە ئاستێکی پەسەندکراوی ناو خوێندایە، لە کاتێکدا نیوەیان زانیاریان دەربارەی رێژەکەیان نیە یان لە چ جورێکە هەروەها دکتۆر رۆجەر ئاماژەی کرد کە زۆربەی خەڵك گرنگی بەرێژەی کۆلیسترۆڵ نادەن یان ناتوانن گرنگی بدەن بە جۆری ئەو کۆلسترۆڵەی کە تیاندایە.

چارەسەری ئەم دوژمنە کوژەرە چیە؟

یەکەم، پێویستە جۆری ئەو کۆلسترۆڵە دیاری بکرێت کە بەتەمادەبیت شەڕی لەگەڵدا بکەیت. ئەمە ووتەی دکتۆر

کرســتۆفەر جـــەی وایتـــە Dr.Christopher J.White هەروەها کۆلیسترۆڵ بەرئەنجامی خواردن نیە بە تەنها بەڵکو ئەنجامی کارەکانی جگەریشە.

لەوانەیـــە، تـــوش بـــوو پرۆگرامێکـــی خواردنـــی بـــاش بەکاربـــهێنێت دژ بـــە کۆلیســـترۆڵ!، لەگـــەڵ ئـــەوەش دا کۆلسترۆڵەکەی لە جۆری خراپە.

بـۆ ئەمـەش پـەنا دەباتـە بـەر بـەکارهێنانی دەرمـان، لەکاتێکدا درەمان کاریگەری کەمترە لە ئەنجامدانی وەرزش و چاودێری کردنی جۆری خـواردن و کێشـی لـەش دابـەزاندن ئەوەی شایەنی گوتنە کە دەرمانیش خۆی لە خۆیدا ژەهرە، بە هیچ شێوەیەك دەرمان نیە کە ژەهر نەبێت بۆ لـەش دکتۆر رۆجەر ووتی "خواردن و دەرمان و کۆلیسترۆڵ ئەلف و بێ ی چاودێری کردنی دڵ و نەخۆشیەکانیەتی:

أ-ئەسپرین، پێویسـتە لەگـەڵ پـرس کـردن بـە پزیشـکی لێپرسراو بۆ زانینی نەهێشتنی نۆبە دڵی و نەخۆشیەکانی دڵ دا بەکاربهێنرێت نەك لە خۆوە.

ب-بۆ پەستانی خوێن پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی تایبەت بکرێت بۆ ئاسان کردنی شێوەی ژیان و و پەستانی دڵ.

ج-سەبارەت بە کۆلیسترۆڵ، پێویستە لە سەرت کە جۆری کۆلسترۆڵەکەت بناسیت، و ئەگەر لە جۆری خراپ بوو ئـەوا دەبێت پزیشکی شارەزا دەرمانی پێویستت بۆ بنوسێت.

د-جگەرەکێشـان: سـەرەکیترین دوژمـن بۆ دڵ جگەرەیـە. ئەگەر جگەرە کێشیت دەبێت هەوڵبدەیت وازی لێ بهێنیت.

هـ-خـواردن و کێـش: جـۆری خـواردن و کۆنـترۆڵ کردنـی ڕێژەی شەکرە لە ناو خوێنداو زۆری کێشـی لـەش هۆکارێکی دیکەی گرنگە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ.

و-وەرزش: گرنگترین هۆکـاری کۆلیسـترۆڵ کەمکردنـەوە لەناو خوێندا وەرزشە، بەڵام ئەوەی دکتۆر ڕۆبەر ئاماژەی پێ نەکرد هۆکارێکی دیدی گرنگ بوو کە (خێزانە).

لـە ڕاسـتی دا خـێزان دەبێتـە هۆکـارێکی دیکـە بـۆ ئـەم نەخۆشیە چونکە هەرکاتێك یەکێك لە ئەندامانی خێزان توش بـوو ئـەوا دەبێـت هـەموو ئـەندامانی ئاگـاداری خۆیـان بـن، ئەمەش بەواتای هۆکارە بۆ ماوەییەکەیە لەو خێزانەدا.

پانتۆڵێکی ژێرەوە بۆ بەساڵاچووان

ژمارەیەك لە توێژەروان لە ئەڵمانیا سەرکەوتنیان بەدەسـتهێنا لـە پـەرەپێدانی جۆرێـك لـە جلوبـەرگی ژێـرەوە کـە کەسـانی بەسـاڵاچوو (کـە بـە زۆری دوچاری کـەوتن دەبنـەوە) لـە شکانی ئێسکی (ورك) دەپارێزێت.

زانایانی زانکۆی هـامبۆرگ رایانگـەیاند کـە ئـەم جلانە بەشێوەیەکی تایبەتی دروستکراوەو مەترسی شـکان بـەڕێژەی ٤٠٪ کەمدەکاتـەوە، هەریەکـەیان ناوپۆشێکی لە مادەی (بروبیلین)ی ڕەق لـە هـەردوو لاوە بـۆ دروسـتکراوە بـەم شـێوەیە (ورك) لـە کـاتی کەوتندا لە شکان و هەر کاریگەرییەك بۆ سەر ئێسك دور دەخاتـەوە، ئەمـەش ژمارەیەکی زۆر لـە کەسـانی بەساڵاچوو ڕزگـار دەکـات و سـامانی زۆریـش بـۆ چارەسـەرکردنیان دەگێڕێتـەوە کـە برەکـەی بـە ٥٠ ملیۆن جونەیهی ئستەرلینی مەزەندە دەکرێت لەهەر ساڵێکدا.

توێـــژەرە ئەڵمانییـــەکان ئـــەم پانتۆڵانـــەی بـــە پـارێزەری (ورك) ناسـراو لەسـەر هـەزار کەسـی بـە سـاڵاچوو کـە لـە ٤٢ خەڵوەتگـەی پـیری دەژیـن تـاقیکردەوە، نیوەیـان ئـەم پانتۆڵانـەیان پێـدان و چۆنێتی بەکارهێنانیان فێرکردن بەڵام نیوەکەی دیکە هیچیان نەدانێ پاشان تێبینی ژمارەی شکانیان لە هـەردوو کۆمەڵەکـەدا کـرد لـە دوای تێپـەڕبوونی ١٤ مانگ، بۆیاندەرکەوت تەنها ٢١ کەس لەو کۆمەڵەیەدا کە ئەم جۆرە جلەیان لەبەرکرد توشی شکان بوون کە بەرامبـەر بە بە (٤,٦٪)ە بە بەراوردکردن لەگـەڵ ٣٩ کـەس کـە بەرامبــەر بــە (٨,١٪)ە لەوانــەی ئــەو پانتۆڵـەیان بەکارنـەهێنابوو. توێژەرەوەکـان لــە گۆڤـاری پزیشـکی بـەریتانیادا کورتکـراوەی ئـەم دۆزینـەوەیان بڵاوکردبـۆوە کـە تیـایدا هـاتووە، ئـەو پانتۆڵـــە نـــاو پۆشـــکراوە نوێیانـــە یارمـــەتی کەمکردنـەوەی شکان لـە نێو بەساڵاچوواندا دەدەن، لەبەرئـەوە بـەکارهێنانیان لەلایـەن کەسـانی پـیرو پەکەوتەوە کە زیاتر دوچاری شکان دەبن کـارێکی سودبەخشە ئێستاکە لە زانکۆی (یورك)ی بەریتانی ئـەو جـۆرە پانتۆڵـە نوێیانـە لەسـەر ٤٥٠٠ کەسـی بەسـاڵاچووی خۆبـەخش تاقیدەکەنـەوە بـۆ زیـاتر دڵنیابوون لە کـارایی ئـەو جلانـە لـە خۆپـارێزی لـە بەرامبەر شکاندا.

ئالا نەسرەدین
Internet

ئەشکەنجە دەرونییەکان کاریگەریان لە ئەشکەنجەی جەستەیی منداڵ زۆرترە

گۆنا ئیبراهیم
کوردستانی نوێ

پزیشکەکان و پسپۆڕەکان ئەو گرنگییەی کە بەگەورەی دەدەن لەلایەن تەندروستی دەرونیەوە ئەو گرنگییە نادەن بە منداڵ و هۆکارەکانی و نیشانەکانی ئەو نەخۆشیە نازانن وەك سەرئێشەو- سەرگێژخواردن و دوورکەوتنەوە لە خواردن) ئەمانە کە هەمووی منداڵ تووشی دەبێت. پزیشکە دەرونییەکان گرنگیان داوە بە یارمەتییدان و پاراستنی ئارەزووی بەردەوام بوون هێزو توانای منداڵ و ئامۆژگاریکردنی دایك و باوکان و توێژە پەروەردەییەکان بۆچونێتی کارکردن لەگەڵ منداڵ داو وانەکرێت کە منداڵ لەلایەنی دەرونیەوە ئازار بدرێت پێش جەستەی بەتایبەتی خێزان.

توێژینەوەیەکی تازە لە ئەمەریکا لەسەر (١٠٠٠) منداڵ کراوە کە لە تەمەنی (٥-١٢) ساڵیدا دەریان خستوە کە ئەشکەنجەی دەروونی کاریگەری زۆرترو خراپتر تا ئەشکەنجەی جەستەیی لەلای منداڵ، و دەرکەوتووە کە ئەشکەنجە دەرونیەکان زۆرتر دەمێنێتەوە تا ئەشکەنجەی جەستەی.

لە لێکۆڵینەوەکەدا دەرکەوتووە کە ئەو ئەشکەنجەیەی کە منداڵ تووشی دەبێت شتێکی ئاسان نیيە کە لەلای هاوڕێکانیان یاخود لەبەردەمیان باس بکرێت لە پاشدا بەرەنگاریان

ببنەوە بەڵكو توندو تیژی لەبەرامبەریان وا دەكات كە شەڕو ئاژاوە دروست بێت.

لێكۆڵینەوەكە ئامارەی داوەبەوەی كە لە (١٢٪)ی ئەو منداڵانەی كە بەشداریان كردووە لەو لێكۆڵینەوەدا بەشێوەیەكی شەڕانی هەڵسوكەوت دەكەن و لە (٢٣٪)ی بەهۆی خەڵكانی شەڕانی‌یەوە تووشی كێشەدەبن، و لەو ئامارەدا دەركەوتووە كە لە پێنج منداڵ منداڵێك تووشی ئەشكەنجەی دەرونی‌و جەستەی بووە كە دەبێت چارەسەر بكرێت. توندوتیژی و ئەشكەنجە یەكێكە لە هۆكارەكانی شەڕەنگێزی و ڕۆژ بە ڕۆژ لە زیادبوندایە ئەمەش كاریگەری ترسناك دەكاتە سەر ئاسایش‌و بەرقەراربونی گەشە بۆمنداڵەكەو خێزان و كۆمەڵ.

منداڵ فێری توندوتیژی دەبێت لە ڕێگەی گەشەكردن و پێشكەوتنی كۆمەڵەوە منداڵ زیاتر و یەكەم جار ئەو توندوتیژی‌یە لە خێزان وەردەگرێت بێ ئەوەی هەستی پێ بكات دایك و باوكەكە پاشان لە ڕێگەی كۆڵان و دایەنگەكان و لە پاشدا لە ڕێگەی قوتابخانەوە.

ئەشكەنجەی دەرونی كاریگەری زۆرترو خراپترە تاوەكو ئەشكەنجەی جەستەی. هەروەها ئەشكەنجە دەرونیەكان هەروا بە ئاسانی وون نابن و چەند نیشانەیەك بەجێ دەهێڵن وەك (میز بەخۆداكردن و – ترس و– گۆشەگیری‌و– جوڵەی بێ سەروبەر) هەندێك جار دەگاتە سەر خواردنەوەی مادەی بێ هۆشكەر كە لە ناو لاوەكاندا بڵاودەبێتەوە بەڕێژەی لە (١٪) بۆ (٣٪) لەوكاتەدا بەتەواوەتی و لە سەرەتاوە ئەو منداڵەت لەدەست دەچێت.

پێویستە خێزان ئاگاداری ئەو خۆشی و ناخۆشیانە بێت كە ڕووبەڕووی منداڵ و لاوان دەبێتەوەو چونكە كاركردن لەگەڵ منداڵ پێویستە لێی تێبگەیت لەبەرئەوەی بەشێكی (هەستدارن) و بۆ ئەوەی لە ژێر چاودێری خێزان دا دەرنەچن و تووشی هاوڕێی خراپ بن وباشە هەمووكات گفتوگۆ لە نێوان خێزان و ئەندامەكانیدا هەبێت و لە كێشەكانیان بكۆڵنەوە.

زۆرجار منداڵ تووشی نەخۆشی دەرونی دەبێت بەهۆی ئاژاوەی نێوان دایك و باوك یا جیابونەوەیان یا گوێ پێنەدانی كەس و كار بۆ منداڵەكانیان یا بێ یاسای و ڕێزگرتن لە نێوان خێزانەكەدا.

منداڵ لە قۆناغی یەكەمی‌دا پەیوەستە بەخێزانەوە و زوو كاریگەری تێ دەكات و زۆر (هەستدارن) و هەڵچونیان زۆرەو زانیارییان كەمە.

بۆیە خێزان دەورێكی گرنگ و باشی هەیە لە پەروەردەكردنی منداڵ لە هەموو ڕوویەكەوە و پێویستە خێزان یارمەتی یەكتری بدەن و ڕێزو گفتوگۆ لە نێوانیان هەبێت بۆئەوەی لە پاشەڕۆژدا منداڵێكی باش لە هەموو ڕوویەكەوە گەورە بكات و سوودمەندبێت. دووركەوتنەوەی باوك و نەمانی لەناو خێزاندا كاریگەری سەرەكی هەیە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی دەرونی و لادان لە لای منداڵ.

بۆیە دەركەوتووە ئەو خێزانانەی كە باوك تیایدا كۆچی دوایی كردوە یا سەفەریان كردووە یا لە دایكەكە جیابۆتەوە كەمتر منداڵەكانیان باوەڕیان بەخۆیان هەیەو هەستكردن بە تەنهایی دەكەن. هەروەها نەخۆشی دەرونی جۆری زۆرە وەك (درۆكردن– دزی– ڕەوشتی توندڕەوی– شەڕەنگێزی– هەڵ هاتن– دڵەڕاوكێ– هەوڵ نەدان بۆ گەشەكردنی هێزو تواناكانیان ئەمانەو چەند جۆرێكی دی). منداڵ لە ژیانیدا تووشی جۆرەها ئەشكەنجە دەبێتەوە كە كاری خراپ دەكاتە سەر گەشەی دەرونی.

هۆكاری توندو تیژی دەگەڕێتەوە بۆ خێزان و قوتابخانەو كۆمەڵگا. پێویستە پارێزگاری لە داكۆكی یاسای مافی منداڵ بكرێت لە هەر شوێنێك و لە هەركاتێكدا بێت هەروەك یاسای نەتەوە یەكگرتووەكان لە ساڵی ١٩٩٠ بۆ پارێزگاری كردن لە مافی ئابوری و تەندروستی و زانستی منداڵ هەروەها توێژینەوەكە ئامارەیان داوە بەوەی كە توندوتیژی لەلای منداڵ لەیەك لاوە دروست نابێت بۆیە بۆ ماوەش دەوری خۆی دەبینێت و هەندێك نەخۆشی وەك نەخۆشی (گەدەو– بەدخۆراكی) كاریگەری هەیە لەسەر منداڵ لەگەڵ ئەو كاریگەریە دەرەكیانەی كە منداڵ وەری دەگرێت لە ڕێگەی خێزان و قوتابخانەو كۆمەڵگاوە. هەروەها منداڵی كچ واتا مێینە زیاتر وەك لە نێرینە تووشی نەخۆشی دەرونی دەبن. هەروەها نەخۆشی گۆشەگیری لە تەمەنی (١٥–١٧) ساڵی لەلای كچان زیاتر تا كوڕان و نەخۆشی گۆشەگیری لە (٤٩٪) بە نەخۆشی دەرونی دەناسرێتەوە كە تووشی كچان دەبن.

نموونە بۆ ئەو ئەشكەنجە دەرونیانە كە بە منداڵ دەوترێت وەك (چاوزەق– خێڵە– تەمەڵ– دزە– كوێرە– شەلە– لاڵە پەترۆك) ..هتد ئەمە كاریگەری زۆر خراپ لەلای منداڵ دروست دەكات و ڕقی لەو كەسانە دەبێتەوەو ئەو كەسانەی خۆش ناوێت و ئەم قسانەش لەبیر ناكات.

بۆیە دەبێت گەورەكانمان و هەروەها منداڵەكانیش فێری ئەوە بكەن كە دووربن لەو قسانە تاوەكو ئەو كەسەی بەرامبەرمان هەست بە ڕووشكاندن و كەم ئەندامی خۆی نەكات.

Internet

هەیڤ
بەرەو مەریخ پشوویەك دەدات

ئەمیرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی کیمیا / سوید

وەکالەتی ناسا کە بۆ ماوەی ٣٠ ساڵێك لە ناردنی مرۆڤ بۆ سەر هەیڤ وەستاوە ئەوا ئێستا خەریکی ئامادەکردنی ئەو گەشتانەیە کە بەرەو مەریخ دەردەچن.

واشنتۆن/ لەباسکاڵ بارۆلییەوە

پاش تێپەڕینی ٣٠ ساڵ بەسەر هەوڵدانەکەی (ئەپۆلۆ ١٧) دا کە بە دواگەشتی تۆمارکراوی وەکالەتی فەزایی ئەمەریکی ناسا بۆ پشکنینی هەیڤ دادەنرێت. چەند پرۆژەیەك دەخرێتە ڕوو بۆ گۆڕینی هەیڤ بۆ کێڵگەی لێکۆڵینەوە و ببێتە شوێنی ڕاهێنان بۆ کارە زۆر گەورەکان بە تایبەتی بەرەو مەریخ. و لە چوارچێوەی ئەو پڕۆژە ئامادەکراوانەی کە بەم زوانە جێبەجێ دەکرێت لەلایەن کۆمپانیایەکی تایبەتی‌یەوە دەبێت لە کالیفۆرنیاوە کە ڕەزامەندی لەواشنتۆن وەرگرت بۆ هەڵدانی مانگێکی دەستکرد بۆ سەر خولگەی دەوری هەیڤ بە مەبەستی وێنەگرتنی ڕووکارەکەی و ئەم مانگە دەست کردە لە نیوەی یەکەمی ساڵی ٢٠٠٣ دا هەڵ دەدرێت بەهاوپەیمانی لەگەڵ وەکالەتی فەزایی روسیدا. هەروەها مانگی (تریل بلیزر)ی کۆمپانیای (تراس–ئوربیتال) کە بە ووردبینی یەك مەترییەوە وێنەی ڕووی هەیڤی گرتبوو بەونیازەی کە باشترین شوێن دەست نیشان بکات لەو شوێنانەی کە کەشتیوانی ئەپولو لە سالآنی ١٩٦٩ و ١٩٧٢دا لێی نیشتبوونەوە. هەروەها وەکالەتی فەزای ئەوروپی ئامادەباشی جێبەجێ کردووە بۆ گەشتێك بە دەوری هەیڤدا لە ساڵی ٢٠٠٣دا بەهەڵدانی مانگی توێژینەوەکان (سمارت–١) لەسەر ڕۆکێتی (ئاریان–٥) لە بنکەی کورو لە گۆیانا. ڕۆکێتەکە پێوانەیەکی شەبەنگی بەتیشکی X وەردەگرێت بۆ وێنەکێشانی نەخشەی ڕووی هەیڤ و شیکردنەوەی پێکهاتەکانی تاوێرو کانزاکانی بەکامێرایەکی ڤیدیۆی زۆر ووردکار هەروەها ئەوەی پەیوەندی بەم گەشتە ئامادەکراوانەوە هەبێت ئەوەیە کە چینییەکانیش ماوەی چەند مانگێکە زیاتر لە هەموو کەسانێکی دیکە کەوتوونەتە وتووێژکردن لەسەر سەرلەنوێ ناردنەوەی مرۆڤ بۆ سەر هەیڤ و (ئویانگ زیوان) کە لێپرسراوی زانستی بەرنامەی چینی بۆ پشکنینی هەیڤە. لە ئایاری ڕابردوودا ڕایگەیاند کە چین بیر لە ناردنی یەکەم گەشتی پشکنینی هەیڤ دەکاتەوە لە ساڵی ٢٠١٠دا ئەویش بە دامەزراندنی بنکەیەك هەروەك ئەوەی لە جەمسەری باشورو جەمسەری باکوردا دانراوە. و لەپێش ئەمەشدا بە مانگێك چینییەکان بۆ سێیەم جار کەشتی ئاسمانی

(شنزۆی) بەسەرکەوتوویی هەڵ دا کە لەسەر بەرنامەیەکی ئەلەکترۆنی ڕەوتی دەکرد و پێش نیشتەوەی ١٠٨ جار بە دەوری زەویدا سوڕایەوە. هەروەها چینییەکان بڕیاریان داوە لە ساڵی ٢٠٠٥دا یەکەم گەشتی ئامادەکراو بە مرۆڤ بەرەو هەیڤ بنێرن. بەڵام لەوە ناچێت کە تائێستا (ناسا) هیچ گەشتێکی بەرەو هەیڤ ئامادەکردبێت کە ئەمەش لێپرسراوانی پێشووی جێگرایەتی فەزای ئەمەریکی واڵی کردووە کە داخی بۆ بخوازن. و (دون سافیج)ی لێپرسراوی پەیوەندی نێودەوڵەتییەکان لە بارەگای ناسای واشنتۆندا دەڵێت کە لێپرسراوانی بەرنامەی چەند هەوڵ دانێکی گرنگ بۆ چوونە سەر هەیڤ ئامادەکەن بە هەموو توانایەکیانەوە. و (جورج ئبی) لێپرسراوی پێشووی مەڵبەندی جونسونی فەزایی لە هیوتسن (تکساس) نائومێدی خۆی دەربڕی لەبەرئەوەی بۆ ماوەی ٣٠ ساڵ دەبێت کەسیان نەناردۆتە دەرەوەی خولگەی زەوی.

هەروەها (جورج ئبی) لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەگەری دا کە لە مانگی تەموزدا لە هیوستن بەسترا دەڵێت ((مانگ دەبێتە وێستگەیەکی پەرینەوە بەرەو دوا ڕۆژ. ئێمەش پێویستمان بەم جۆرە شارەزاییانە دەبێت ئەگەر بمانەوێت بۆ مەریخ بچین)) هەروەها (ڕێك توملنسون)ی لێپرسراوی دەزگای سبیس فرونتیر) لە کالیفۆرنیا پشتگیری لە دامەزراندنی بنکەی ئامادەکراو بەرەو مانگ و مەریخ دەکات. هەروەها دەڵێت کە دەبێت زۆر بە پەرۆشەوە هەوڵ بدەین ئەگینا هەموو هەنگاوەکان وەك گەشتەکانی ئەبولوی لێ دێت. واتە دەبێت هەوڵ بدرێت بۆ وەدیهێنانی پشکنینێك کە سەربەرزمان بکات و هیچ کەم تەرخەمیەکی لێ جێنەمێنێت تەنها جێ هەنگاوەکان و بانگەشەکان نەبێت. و لە سەرچاوەتازەکانی بودجەی ناسا لە ساڵی ٢٠٠٣ دا بڕی (١٢٠) ملیۆن دۆلار تەرخان کراوە بۆ توێژینەوەی هەڵدانی ناوکی و نەخشەسازی بۆ جەنە ڕەیتا ناوکی یەکان کە دەبنە هۆی کەم کردنەوەی ماوەی گەشتە کە بەناو سیستمی خۆرماندا. و ناسا لەسەرەتاوە بیر لەوە دەکاتەوە کەئەم ووزە ناوکییە لەتاقیگەکاندا بەکاربهێنێت بەمەبەستی ناردنیان بەرەو روکاری مەریخ و وەرگرتنی هەندێك نموونە لێوەی. دوبارە ناسا شانازی بەوەدەکات کە لەماوەی دە ساڵی ئایندەدا کەشتی یەکی پشکنەر بنێرێت بۆ کۆکردنەوەی چەند نمونەیەك لەوناچەیەی کە بە(حوچی ئیتکن)ناسراوە لەجەمسەری باشوری هەیڤدا. شیکردنەوەی ئەم نمونانەش لەسەر زەوی یارمەتی دەردەبن لەدەست نیشانکردنی پەیدابوونی مانگدا کەلەو باوەڕەدان لەزەوی یەوە پەیدا بووبێت یان لەجێگەیەکی دیکەی بۆشای ئاسمانەوە پێش ئەوەی راکێشانی زەوی کاری تێ کردبێت.

-(ئەبولو١٧/گەشتی کۆتایی)

گەشتی ئەبولو ١٧ دوا گەشتە پشکنەرەکەی ئەمەریکابوو کە لەکانونی یەکەمی ساڵی ١٩٧٢ ئامادەکرابوو بەرەو هەیڤ و ئەو هەلەی بۆ هەردو کەشتیوانی ئەمەریکی ڕێك خست کەبتوانن بەهۆی گالیسکە دەستکردەکەیانەوە ماوەی ٣٥ کیلۆمەتر بگەڕێن کە ئەمەش بەدرێژترین ماوە دادەنرێت لەنێوان ئەو شەش هەوڵدانە گرنگەی وەکالەتی فەزای ئەمەریکی بەرەو هەیڤ ئەنجامی دابوو. لەگەڵ ئەوەشدا گەشتی ئەبولو ١٧ هێندەی ئەبولو ١١ ئەبولو ١٣ ناوبانگی نەبوو. ئەوەبوو یەکەم دوو مرۆڤی بەرەو مانگ هەڵگرت تشرینی دووەمی ساڵی ١٩٦٩دا و ئەبولو ١٣ کە لەساڵی ١٩٧٠ دا هەڵدرا بەڵام پاش چەند سورانەوەیەك لەسەر خولگەی مانگ ناچاربوون بەگەڕانەوەیان بۆ سەرزەوی بەهۆی تەقینەوەی تەنکی ئۆکسجینەکەیانەوە بەڵام لەدوا گەشتی بەرنامەی ئەبولودا چەند وێنەیەکی زەوی لەمانگەوە گیرابوو کە تا ئێستاش نەخشەکانیمان لەیادەو بۆتەرەمزێك بۆ حەفتاکان و دەست پێکردنی زانینی گرفتەکانی ژینگە. و لەماوەی ئەو گەشتەدا کەشتیوانەکان ٧٥ کاتژمێر لەسەر هەیڤ مانەوەو لەگەڕانەوەیاندا بڕێکی زۆر لەبەردەکانی سەر هەیڤیان لەچوارچێوەی بەرنامەی ئەبولودا هێنایەوە کەبریتی بوو لە١١٠ کیلۆگرام لەلایەن کەشتیوان و زانای زەوی(هاریسون سمیس)و(ئوجین سیرنان)ی سەرۆکی ئەبولو١٧ کۆکرابوونەوە. و ئوجین سیرنان دواکەسێکە کەلەسە زەوی هەیڤ نیشتەوەو لە١٤ی کانونی یەکەمی ساڵی ١٩٧٢دا گەڕایەوە.

بەوپێیە لەکۆتایی ساڵی ١٩٧٢دا ئامانجەکانی سەرۆك جۆن کینیدی کە لەساڵی ١٩٦١دا دەست نیشانی کردبوون بۆ پشکنینی بۆشایی ئاسمان هاتەدی. کەئەمەش بووە هۆی ئەوەی ئەمەریکی یەکان لەوکاتەدا پێش سۆفێتی یەکان بکەون بەرەو هەیڤ.

بەڵام ئەو وڵاتەی کەئەو کاتە لەجەنگی ڤێتنامدا نقوم ببو وازی لەدۆزینەوەکانی هەیڤ هێناوە کۆمەڵە ساڵێکی ووشك بۆ ناسا هاتەکایەوە کە نزیکەی ١٠ساڵی خایاند. ولەبەرەبەیانی ١٢نیسانی ساڵی ١٩٨١دا مانگە دەستکردنی کولومبیای فەزائی لەسەنتەری کەنەدی فەزائی یەوە دەرچوو نزیك(کاپ کانڤیراڵ) لەفلوریدا بۆئەوەی چاخێکی نوێ لەدۆزینەوەکانی فەزا بهێنێتەکایەوە.

ئەیدز و ڕاستیەکان بەژمارە

ڕۆژانە لە ئەفریقا نزیکەی شەش هەزار کەس دەمرێت بە هۆی نەبوونی بەرگری بۆ نەخۆشی (ئەیدز) و ئەم ژمارەیە بەرەو زیادبوون دەچێت بەهۆی قوربانیانی جەنگ و برسیەتی و لافاوی بارانەوە. و ژمارەی تووش بونی مندالأن بەهۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە دایکیانەوە بۆ کۆرپەلە ئەمەش ڕووداوێکی زۆر بلاوە.

بۆ یەکەم جار لەسەرەتای هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو، ئەم نەخۆشی یە زانرا. یەکەمجار ئەم نەخۆشی یە لە ئەفریقا ڕوویدا لەڕاستیدا مێژووی سەرهەڵدانی دەگەڕێتەوە بۆ پەنجاکانی سەدەی بیست. هەرچەندە زۆر دەرمان بەکارهات بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یە لەگەڵ چۆنێتی خۆپاراستنی. بەلأم لەئەفریقا هەتادەهات زۆرتر دەبوو.

***سەرچاوەی نەخۆشی یەکە:-**

زۆربەی لێکۆڵەرەوەکان وای بۆ دەچن کە سەرچاوەی بلاوبونەوەی ئەم نەخۆشی یە لەمەیمونەوەیە کە هەڵگری جۆرێکە لەڤایرۆس کەلەڤایرۆسی ئەیدز دەچێت. بەهۆی نەمانی بەرگری یەوە تووشی مرۆڤ دەبێت ئەم نەخۆشی یە کورتکرایەوە بۆ(Hiv) بەم ناوە ناسراوە و گواستنەوەی بۆ مرۆڤ بەهۆی خواردنی گۆشتی مەیمون یان لەکاتی گەستنی ئەم نەخۆشی یە گواستراوەتەوە.

*** پێناسەی ئەیدز:-**

پێناسەکردنی ئەیدز مانای نەمانی بەرگری وەرگیراوە بۆ نەخۆشی یەکە بەواتا ئنگلیزیەکەی بەلأم بەواتا فەرەنسیەکەی پێی دەڵێن (سیدا) بەواتایەکی دی مانای نەمانی بەرگری وەرگیراو لەلەشی مرۆڤ بەتایبەتی ئەوانەی تووشی نەخۆشی یە ترسناکەکانی وەك (هەوکردنی سی یەکان و سیل و شێرپەنجە و هەوکردنی کۆئەندامی هەرس).دەبن

نیشانەکانی / نیشانەکانی بۆماوەی چەند ساڵێك دەرناکەوێت تەنها بە شیکردنەوەی نموونەیەك لە خوێنەکەی نەبێت لە تاقیگەی تایبەت بەخوێن. بەلأم هەندێك جار نیشانەکانی لە وکەسانەی کە تووشی بوون بەشێوەیەکی وادەردەکەوێت کێشی کەم دەکات (کێشی دادەبەزێت) و لاوازدەبێت یان کۆکەی وشك و تای لێدێت و دووبارە و چەند بارە دەبێتەوە.

هەست بە ماندبوون زۆر دەکات و غدەکانی دەئاوسێت و تووشی سك چوونی دەکات.

*** بلاوبوونەوەی (تەنینەوەی)/**

تەنینەوەی ئەم نەخۆشی یە بەهۆی شلەکانی لەشەوە وەك خوێن و تۆواو و شلەی ناوزێ و شیری دایك. و زیاتر و زۆرتر بلاوبونەوەی بەهۆی جووتبوون (سێکس)، و بەکارهێنانی دەرزی بۆ چەندجارێك و گواستنەوەی لەدایکەوە بۆ کۆرپەلە کاتی مندالّ بوون.

*** چارەسەرکردن/**

چارەسەرێکی کاریگەر نییە بۆ ئەم نەخۆشی یە، بەلأم دەرمان دۆزراوەتەوە بۆ بەرگری کردن لە بلاوبونەوەی ڤایرۆسی ئەم نەخۆشی یە. بەکارهێنانی دەرمان لەلایەن هەندێك لەنەخۆشەکانەوە بۆ بەرگری کردن لەتووش بوون بەم ڤایرۆسە.

بۆدابەزینی ڕێژەی ڤایرۆسەکە ئەوەندەی کە لەتاقیگەدا دەرنەکەوێت.

خۆپاراستن/

بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشی یە دەبێت دەست نیشانی جۆری ڤایرۆسەکە بکرێت. تاوەکو قەلأچۆی نەخۆشی یەکەی پێ بکرێت و زانیاری بدرێت بەو ولأتانەی کە هەژارن بەمەبەستی وریاکردنەوەی دانیشتوانی لەم نەخۆشی یە. نەتەوەیەکگرتوەکان دوای لە ولأتانی هەژار کردوە کە بەوردی زانیاری تەواو بدەن بۆ زالّ بوون بە سەر ئەم نەخۆشی یەدا.

***قولأیی کێشەکە ؟!**

ئامارەکان دەریان خستوە کە وولأتە دەوڵەمەندەکان ڕێژەی تووش بونیان بەم نەخۆشی یە کەم بۆتەوە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان دژی ڤایرۆسەکە، بەلأم وولأتانی ئەفریقا هەر ڕێژەی تووش بوون زۆرە تا ڕادەیەك گەیشتۆتە (٤١٣)سێ‌بەش لەنێرینە هەرزەکارەکانی دانیشتوانی دەمرن. بەهۆی هەژاری و بێ دەرمانیەوە.

نەتەوەیەکگرتووەکان وایان دەرخستوە کە ئەفریقا یەکەم ڕێژەیە لەمردن بەم نەخۆشی یە و چوارەم وولأتە لە جیهاندا و ئامارەکانی ڕێکخراوە یەکگرتوەکان بۆیان دەرکەوتووە کە (٢,٨) ملیون کەسی ی کشتوە لە ساڵی ڕابردودا.

*** بۆچی ئەفریقا /**

بلاوبونەوەی ئەم نەخۆشی یە لە ئەفریقا بۆ زانایان دەرکەوتووە کە زۆربەی حاڵەتەکانی ئەم نەخۆشی یە لەو کەسانەدا ڕودەدات لە ڕۆژئاوای ئەفریقادا دەژین. بەپێی ئاماری تەندروستی جیهانی دەرکەوتووە کە نەخۆشی ئەیدز ساڵأنە یەك ملیون کەس دەکوژێت لە ئەفریقا.

بەپێی ئاماری نەتەوەیەکگرتوەکان دەرکەوتووە تا ئێستا یانزە ملیون کەس مردوە بەنەخۆشی ئەیدز لە ئەفریقا لەبەرئەوە ئەم نەخۆشی یە لە ئەفریقا لەبەرئەوە ئەمە نەخۆشییە لە ئەفریقا سەری هەڵداوە چونکە وولأتەکە زانیاری باشیان نی یە لە بارەیەوە. وحکومەتەکەیان بەپێی پێویست چارەسەری بۆ نەدۆزیونەتەوە و خەڵکەکەی زۆر دواکەوتوو نەشارەزان. پێویستە ولأتانی جیهان دەستی یارمەتیان بۆ درێژ بکەن.

کاژاو Internet

هەڵگەڕانەوەی خۆشەویستی

تارا قەزاز

سەرباری هەموو بانگەشەکانی ساتی تووڕەبوون، لۆژیك دەڵێت دەبێت ڕۆژێك لە ڕۆژان هەموو ژن و مێردێك هەستی خۆشەویستی بە یەکیانەوە ببەستێتەوە، بەلام چییە کە دەبێتە هۆی هەڵگەڕانەوەی ئەم خۆشەویستیە بەشێوەیەکی تێپەڕ یان چەسپاو بۆ پێچەوانە؟ و ئایا چارەسەر بۆ ئەم حاڵەتە هەیە؟

وای لێهاتووە هەمووان و تایبەتمەندان لەسەر ئەوە ڕێك بکەون کە بەزۆری کێشەکە لە ناو خەڵکی خۆرهەلات دا ڕوودەدات و، دەبێتە هۆی تێکدانی پەیوەندی مرۆیی بە تایبەت پەیوەندی نێوان (ژن و مێرد) تەنانەت لە ماڵی پیاوی ڕۆشنبیرو بەتواناشدا ژنی ئەم پیاوە دوچاری بێ ئارامی دەبێت و هەست بە ترس و نائۆقرەیی دەکات، ئەمەش کار دەکاتە سەرباری دەرونی ژنەکەو لە جوڵەی چاوەکانیدا دەردەکەوێت تاوای لێدێت لەگەڵ هەموو ئاماژەو سەر ڕاوەشاندنێکیدا باز بدات، پیاوەکەش بەدوای هۆکاری تێکچونی باری سۆزداری و دەرونی و جەستەیی ژنەکەی دا دەگەڕێت کە بە کتوپڕی تیایدا سەری هەڵداوە. لە پاشدا بۆی دەردەکەوێت کە گرنگترین هۆکار هەستکردنە بە ترس لە پاشە ڕۆژو، نەمانی لە ژیانداو بەتایبەتیش ترسی لە پەیوەندی لەگەڵ مێردەکەی دا، ترس لەوەی کە مێردەکەی ژنی دیکە بهێنێت، بۆ ئەمەش بەڵگەو بیانوو دەدۆزێتەوە تا بە ئاسانی دەڵێت (بەڵێ، دەزانم دەبێت یەکێك ئەمەی دەستکەوێت کە سالانی پێشوو هی من بووە، ئەو مێردمەو باوکی سێ منداڵمە، خۆشەویست و دیدەی چاومە)

پیاوەکە بە بێدەنگی لە دەوروبەری خۆی دەڕوانێت، بەلام کاتێك ژنەکەی دیار نامێنێت دەڵێت: ئەم بیرکردنەوەیەی ژنەکەی دوورنیە، چونکە نەگرنگی بەخۆی و نەگرنگی بە منیش دەدات، و لەبەرئەوەی کە تا ئەم ئاستە ترسی هەیە.

شۆفێرێکی تەکسی پێدەکەنێت و لە ووتەیەکی گاڵتەجاریدا دەڵێت کەوا قینی لە ژنەکەیەتی و هەست بە خۆشەویستی و سۆزداری و نەرم و نیانی ناکات و لە دەستی ژنەکەی هەڵدێت و جگە لە مانگی جارێك نەبێت زیاتر ناچێتە لای، هەروەها ژنەکەی بە چەنەبازیو دووکەوتنەوە لە ئاین تاوانبار دەکات و دەڵێت کە بەردەوام دژی خۆی و کەس و کاری دەوەستێت، تەماشام کردو لەم شۆفێرەم پرسی: ژنەکەت ڕای بەرامبەرت چۆنە؟ هیچ وەلامی نەدایەوە، بەلام لە ڕاستیدا بارەکە زۆر بە تەواوی بە ڕوخسارو قژەبژەکەی و نیوە زەردەخەنە شێتانەکەیەوە دیاربوو.

هەندێك دەڵێن ناکۆکی نێوان ژن و مێرد بە جۆرێکی وا بلاوبۆتەوە کە وای لێهاتووە بۆتە شتێکی ئاسایی، هەندێکیش دەڵێن ناکۆکی نێوان ژنو مێرد پێویستە هەبێت چونکە وەك خوێی چێشت وایە، هەندێکی دیکەش بە پێچەوانەوە دەڵێن ئەم ناکۆکیە دەبێتە هۆی خراپترین چارەنوس و لەناو دڵ و یادەوەری دا شوێنەوارو برینداری خۆی بەجێ دێڵێت.

لاپەڕەکانی گۆڤارو ڕۆژنامەکانیش پڕن لە ڕاوبۆچونی چارەسەرکەرانی دڵو کێشەکان، و لەم لاپەڕانەدا ڕوداوی کوشتنی

ژن و مێردمان بەرچاو دەکەوێت، هەروەها ئەوەشمان بەرچاو دەکەوێت کە پیاوێك ژنەکەی و چوار منداڵەکەی خۆی بەشێوەیەکی وا ترسناك کوشتوە، کە زۆر لە فیلمی سینەمایی ترسناکترە، ئەمە جگە لە توندو تیژی هاوسەرە دڕندەو خراپەکان، مەسەلەیەك دەگاتە دەستی پۆلیس چونکە ژنێك هەوڵی داوە چێژ لە هەستی ئەو گۆرانی بێژە وەرگرێت کە لەلای خۆشەویستە، ئەمەش لەبەرئەوەی سۆزدرایو ڕۆمانسیەت لە مێردەکەیدا نابینێت، بەڵام پیاوی خۆرهەڵات ئیرەیی دەکات و کێشەکە دەگەیەنێتە پۆلیس هەندێکیش ژنان بە (بێ ئەقڵی) تاونبار دەکەن یان دەڵێن کە تووشی (دەردێکی مێشکی) بوون، ئەمە بێ ئەوەی لەو هۆکارانە بکۆڵنەوە کە بوونەتە هۆی و دەبنە هۆی کێشەکە! ژیانی ڕۆژانە پڕە لە ناخۆشی و کاری قێزەوون و وەڕسکەر، زۆرجاریش پیاو لە کاری دا فشاری لەسەر دەبێتو داخی ئەم فشارەش لە ماڵەوە دەڕێژێت، ئێستا بەهەمان شێوە ژنیش کاردەکات و چ لە شوێنی کارەکەی دا بێت یان لە شەقام ڕوبەڕوی قسە هاویشتنی خەڵکی دەبێتەوە، ئەمانەش هەمووی دەگەڕێنەوە بۆ ئەو ڕۆڵەی کە کۆمەڵ بۆ ژن و مێردی دیاری کردوە، بەواتای ئەوەی کە باری ئێستامان زۆر جار چاوەڕوان نەکراوە، پاشان بەردەوامی ژیانی ژن و مێرد واتای سەرکەوتن نابەخشێت و پارێزگاری لە ماڵو منداڵیش واتای خۆشی نیە. کاروبارەکانی هاوسەرێتی وەك هاوڕێیەتیو دراوو سێکس بەڕەگی ناکۆکی نێوان ژن و مێرد دەژمێردرێتو واش لە ژن دەکەن توشی ئەوە بێت کە پێی دەڵێن (کۆکەی دەماری) کە بە هیچ دەرمانێك چارەسەر ناکرێت، بەڵام بە گواستنەوە لە جێی هاوسەرێتی چارەسەردەکرێت.هەندێك پیاویش جگە لە جەستەی ژنەکانیان لە هیچ شتێکی دیکەی ژنەکانیان تێناگەن و زۆر ئیرەییشیان لێ دەکەن. هەندێك ژنی دەستەڵاتداری واش هەن کە شەو و ڕۆژ خەم بە مێردەکانیان دەدەن، هەندێکیش هەن ڕێ لە خۆشەویستی دەرگرن تا لوتی پشکێنن و ڕوو دەکەنە ژیانێکی دی لە شەوانی سور یان ژن هێنانی کاتی.

ژنێك ووتی: لەنیوەی شەودا لەخەو هەستاوم تا دەست بە ئاو بگەیەنم، گەڕامەوە لە ڕووی مێردەکەم وورد بوومەمەوە کاتێك کە ئەو نوستوە، پرسیارێکی سەیرو ناخۆش بە مێشکمدا هاتووە: (ئەم غەریبە کێیە). ڕادەی ئەو بەرنامە تەلەفزیۆنی و بەرنامەکانی ڕادیۆش زۆربوون کە زۆر چیرۆکی جیاواز سەبارەت بە ژیانی خەڵك تاووتوێ دەکەن، بەڵام لەوە دەچێت هەڵەیەکی سوور هەبێت کە هیچ یەکێك لە دوولایەنی ژن و مێرد نایانەوێت لێی نزیك بنەوەو خۆیان بدەن لە قەرەی، لەوانەشە ئێمە زۆرجار ناوەڕۆکی کێشەکە باس نەکەین و لە قوولایی کێشەکەش نەکۆڵینەوە، بەڵام چی بکرێت باشە ؟ وا دەرەکەوێت کە ناکۆکی نێوان ژن و مێرد بە جۆرێك زۆر بووە کە گرانە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، ڕێژەی تەڵاق و جیابونەوەش لە جیهان و ناوخۆدا زۆر بووەو بەردەوامیش لە زۆر بوندایە.

کەواتە نهێنی و هۆکارەکان چین؟ ئایا ڕاستە وەك چۆن پیاوێك کە باری ژیانی هاوسەرێتی شێواوە دەڵێت: لەسەر هەردوو لا پێویستە وەك سەرباز لە پاسەوانی دا پشت بکەنە یەکتری تا ببینین مەترسی لە کوێوە دێت و پاشان بە هەردووکیان هێرشی بکەنە سەر؟ یان ئەوە ڕاستە کە هەریەك لە ژن و مێرد ڕوو لە یەکتری بکەن تا لە هەموو لایەکەوە ببینن ئەمە لەگەڵ گرنگی ووردبوونەوەو تەماشاکردنی چاوەکان و ڕوخسارو شێوازی دەربڕینی هەستی دەموچاوی یەکتری؟ کەواتە مەسەلەکە چی‌یە؟ ئایا چارەسەر بۆ کەمکردنەوەی کێشەکە هەیە ئەگەر چی بە تەواویش چارەسەر نەکرێت؟ ئایا ئەم توانایە هەیە؟ پێدەچێت هەبێت، لێرەشداو لەم لاپەڕەیەدا مافی گەشبینی هەیە، تەنها گەشبینیو هەندێك بیرو ڕا نەك ئامۆژگاری و بانگێشت کردن و ڕێنمایی کردن و خۆخستنە ناو چەند کارو بارو مەسەلەیەکەوە کە خاوەن کێشە کاتێك دەرگای لێدادەخرێت خۆی هەستی پێدەکات.

کەواتە با لە چیرۆکی ڕاوچیو ماسی و تۆڕی ماسیەوە دەست پێبکەین:

یەکێك لە زانا پسپۆڕەکان لە بواری هاوسەری دا دەڵێت: هاوسەرێتی وەك تۆڕی ماسی وەهایە، چونکە ڕاوچیەکان هەموویان ڕۆژانە تۆڕەکانیان دەهاونە ناو دەریاو ماسی ڕاو دەکەن و پاشان بەرەو بازاڕ دەچن بۆ فرۆشتنی ماسیەکان.

ڕاوچی وا هەیە هەموو ڕۆژێك لە تۆڕەوە ماسییان دەست دەکەوێت، کەچی پاشەڕۆو قەوزەو چی لەناو دەریاوە لەگەڵ ماسیەکەدا بێتە دەرەوە لە پاشی خۆیەوە بەجێی دێڵێت و گوێ ناداتە خاوێن کردنەوەی تۆڕەکەی، ئەم هەموو پاشەڕۆیە بەسەریەکدا کۆدەبنەوە تاوای لێدێت ڕاوچیەکە توانای ئەوەی نەبێت تۆڕەکەی لە بەلەمەوە بەرەو ووشکانی بگوێزێتەوە، لە ناکاوداو لە ساتی توڕەبوونی‌دا لە ڕقدا تۆڕەکە دەدڕێت و بەبێ هیچ دەستکەوتێك بەرەو ماڵ دەگەڕێتەوەو پاشان توانای ڕاوکردنی ماسی دیکەشی نامێنێت و چاوەڕێ دەکات تا خوا دەرویەکی لێ بکاتەوەو توانای کڕینی تۆڕێکی نوێی دەبێت. بەڵام ڕاوچیەکی دی کە هەموو ڕۆژێك تۆڕەکەی خاوێن دەکاتەوەو هەموو جارێك ئاگاداری ئەوە دەبێت کە تۆڕەکەی بە خاوێنی و چاکی بمێنێتەوە، زۆر ماسی ڕاو دەکات و دەیانفرۆشێت و ژیانی ئابوری خۆی و خێزانی زامن دەکات.

ئەگەر لێرەدا بەراووردێك بکرێت ئەوا پێداویستیە سۆزداریەکانی هاوسەرێتی لەو ماسیانە دەچن و پاشەڕۆکانیش لە خراپی و کێشەکانی هاوسەرێتی دەچن لەو هەڵسوکەوتە نا ئاساییانەش دەچن کە دەبنە هۆی ناخۆشی ئەمە ئەگەر نەبنە هۆی (بێزاری) بۆ نمونە ساتەکانی تووڕەبوون و حوکمدان بەسەر لایەنی دیکەدا بە شێوەی خراپ و ڕەفتاری وەرسکەرو داخوازیە خۆپەرستیەکان و درۆکردن، ئەگەر ئەمانە هەمووی لەگەڵ تێپەڕبوونی کات دا بەسەریەکدا کۆببنەوە، ئەوا نە ژن نەمێرد توانای هەڵگرتنی بارەکەیان نامێنێت و هەموو ئارەزویەکی ڕێککەوتنەوەو دروست بوونی سۆزداریش لە ناو دەبەن، لێرەشدا لەوانەیە بێدەنگیەکی ناخۆش پەیدا ببێت، پاشان جیابوونەوەی سۆزداری لە یەکتری یان ڕۆیشتن بۆ کارکردن بۆ ماوەی درێژخایەن یان خوگری لەسەر شتێك و پاشان تەلاق دانی تەواوەتی دروست دەبێت. ئەمەش بە تەواوی هەڵوێستی یەکەم ڕاوچیە کە تۆڕەکەی دەدرێت و لە دەست خۆیی داو ڕزقی ماڵ و منداڵ و شێوازی ڕێك و پێکی ژیانی خۆی دۆڕاند. بەڵام ڕاوچی دوەم کە هەموو ڕۆژێك

ئاگاداری تۆڕەکەی دەکردو لە پاشەڕۆ خاوێنی دەکردەوە وەك ئەو ژن و مێردانەیە کە هەوڵ دەدەن ڕێگرەکان نەهێڵن و کێشەکان چارەبکەن، ئەمەش لە پێناو پەیدابوونی خۆشی لەنێوانیاندا چونکە توانای ئەمەیان هەیە.

(گرنگترین پێداویستیە سۆزداریەکان)

لێرەدا مەبەست لە سۆزداری ووشەی خۆشەویستی و غەرام نیە، بەڵکو مەبەست لە تەبایی و بەزەیی و پێویستیە ویژدانی و مرۆییەکانە لە نێوان ژن و مێردا. پێداویستی سۆزداری جۆرێکە لە شەوق کە ئەگەر هەبێت ئەوا لە ئەنجامدا خۆشی زۆر و ئاشتی و دڵنیایی پەیدا دەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم پێداویستیە نەبێت ئەوا هەستی نیگەرانی و بێ تاقەتی پەیدا دەبێت. ئەگەر پێداویستیە سۆزداریەکانیش ئامار بکەین ئەوا لەوانەیە بە هەزارەها بیبیانبینین، کە ئەمانەش لە نێوان ئاهەنگێکدا خۆی دەبینێت، کە لە ڕێیەوە هاوڕێیان بانگێشت بکەین بۆ خواردنی پارویەك یان خواردنەوەی پەرداخێك ئاو توینەتی بشکێنێت، یان پیاڵەیەك چا بیرمانی پێ ساف بکەین، ئەمەش بە دەستی مێردێك یان ژنێکی جوان پێشکەش بکرێت، یان بۆئەوەی بەیەکەوە سەیری بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی بکەن، بێگومان ئەم پێداویستیانە بەپێی ئاستی تێگەیشتن و باری ڕۆشنبیری و وریایی و بۆچون و تواناو ئارەزوەکانیان جیاوازن بەشێوەیەکی دیاریکراویش پێداویستی سۆزداری تایبەت هەیە، کە ئەگەر بەدی بێت ئەوا خۆشەویستی و خۆشی لە دەرونی هەردوو لادا بەدی دێت. گرنگترین ئەم پێداویستیە سۆزداریانەش بەردی بناغەی پێویست دروست دەکەن بۆ گەرموگوڕی کۆشکی هاوسەرێتی.

باوا دانێین ئێستا ژنو مێردێك خەریکی خوێندنەوەی ئەم بابەتەن و پێویستیان بە ڕێنمایی و یارمەتی هەیە کە تایبەتە بە پەیوەندی نێوانیانەوە. کەواتە با هەوڵی ئەوە بدەین بزانین گرنگترین پێداویستیە سۆزداریەکان بۆ هەردوو لا دیاری بکەین، بە واتای ئەوەی بزانین لەسەر هەر لایەك چی پێویستە بیکات تا بتوانێت خۆشی بە لایەنەکەی دیکە بدات؟ ئەگەر ئەمە بزانین ئەوا لەوانەیە بتوانین بزانین چۆن بەدییان بهێنین. پرسیارێکی گرنگ و شەرمدار! ئایا چۆن هەردوو لا بتوانن یەکتریان خۆش بوێت؟ ئایا بە ڕۆمانسیەتی (عەبدولحەلیم حافز) دەبێت (ئەمە سەرباری ئەوەی کە جاروباریش پێویستە)، یان بە غەرامی گفتوگۆکردن و پەرۆشی، ئایا توانای ئەمە هەیە؟ —ئایا خۆشەویستی کاروکرداری چەسپاوە؟

ئێستاش ئەگەر لە هەردوو خوێنەر (ژن و مێرد) بپرسین گرنگترین (١٠) پێداویستیە سۆزداریەکان چین، ئەوا لەوانەیە هەردووکیان بڵێن (ڕێزو خۆشەویستی و سۆزو گفتوگۆکردنە لەگەڵ لایەنی دیکەو یارمەتیدانی ئەرکی ماڵە ئەمە تەنها قاپ و قاچاغ شتن ناگرێتەوە بەڵکو بەشداری کردنە لە هەڵگرتنی خەم و خەفەتی ماڵو منداڵ، بۆ نمونە، پەیمان بەستنی ژنو مێرد بە (بەر پرسی تەواو لە خێزان، یارمەتی دارایی، پاکی و ڕاستگۆیی، هەستی ڕاکێشان بۆ یەکتری، بەشداری کردن لە چالاکیە جیاوازەکان و تێرکردنی جەستە).

بە بێ ئەوەی بانگەشە بکرێت بەوەی کە بیری خوێنەرە ژنو مێردەکان دەخوێنێنەوە، پێدەچێت نهێنیەك لەدوای ناکۆکیەکانی‌نێوانیاندا هەبێت بە واتای ئەوەی کە ئێمە خەریکە لەوە تێدەگەین بۆچی بەلای ژنو مێردەکانەوە گرانە گەر پێداویستیەکانی یەکتری جێ بەجی بکەن؟ بە زۆری هەر یەك لە ژنو مێرد هەمان ئەو پێداویستیە سۆزداریانە دەڵێن بەڵام بەشێوازی جیاواز، یان پێچەوانە، بەواتای ئەوەی گرنگترین پێنج پێداویستی پیاو کەمترە لە پێنج پێداویستی ژن و بە پێچەوانەشەوە ئەمەش سروشتی و ڕاستە.

لێرەشدا، تەنها لێرەدا لامان ئاشکرا دەبێت کە ژن و پیاو جیاواز نین، بەڵام ئەو توانا سحرییەیان نامێنێت کە بە هۆیەوە هەست بە یەکتری و سۆزداری دەکەن، دوورنیە هەردوو لاش بەپێی توانا هەوڵی بەجێ هێنانی ئەرکەکانی سەرشانیان بەرامبەر بەیەك دابێت، بەڵام زۆر جار ئەم هەوڵانە (ئاڕاستە نەکراوە) یان (ئاڕاستەی پێچەوانەیان هەیە)، چونکە ئەوەی لە لای ژن گرنگە مێردەکەی بەوجۆرە لای گرنگ نیەو بە پێچەوانەشەوە. بێگومان هەموو مرۆڤێك تاكو جیاوازەو خاوەن تایبەتمەندی خۆیەتی، بە واتای ئەوەی کە لە وانەیە ببینین زۆربەی پیاوان لە شتە گرنگەکانیاندا وەك یەکبن و ژنانیش بە هەمان شێوە، بەڵام ئەمەش مانای ئەوەنیە خەڵکی زۆر جیاواز هەبن، لێرەوەش دەمەوێت ژنان و پیاوان بانگێشت بکەم بۆ لە یادچوونی (ڕۆڵی جۆری) هەردوولایان لە کۆمەڵدا و هەوڵیش بدەن بە پێی توانا چۆن بیانەوێت شتە گرنگەکانیان دیاری بکەن، ئەمەش وەك کەسێکی ئاسایی نەك وەك ژن و پیاو. بەم پێیە گران نیە لەوە تێبگەین کە پیاو دەیەوێت ژنەکەی بۆی بکات و ژنیش دەیەوێت مێردی بۆی بکات. بەڵام تەنها بەجێهێنانی پێداویستیەکانی لایەنی دیکە بە نیوەی ڕێگا دادەنرێت، چونکە ئەگەر یەکێك لە ژن یان مێرد بەخشینی خۆی پێشکەش کرد، ئەوا گرنگە لەوە دڵنیابێت کە نایڕژێتە ناو پاڵێوەرێکەوە ئاوی لێ بچێت، پێویستیشە هیچ کامێك لە دوو لایەنەکە پاشگەز نەبنەوەو ئەگەر داوای شتێکیشیان کردبێت لەم داخوازیەیان پەشیمان نەبنەوە، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ناخۆشی و شەرم و ئازارو ئەشکەنجەو لە ئەنجامدا ووزەکانی خۆشەویستی و لەیەك گەیشتن کەم دەبێتەوەو لە پاش خۆشمان بیابانێکی چۆڵ و هۆڵ بەجێ دێڵین، و هەمیشە ئەوەیان لە یادبێت کە یەکسانی و دڵڕاگرتنی بەرامبەر گۆڕینەوەی سۆزو خۆشەویستی، و ڕێزگرتن کۆڵەکە گەورەکانی کۆشکی بەختیاری هەمیشەییانە.

تاکە کەس نیم کەهەست بەتەنیای دەکەم

بەسۆز سەعید مەحمود
وەزارەتی پەروەردە

زۆربەمان بەوحاڵەتەدا دەڕۆین کە هەست بە تەنیایی دەکەین، بەڵام لای هەندێك ئەم حاڵەتە بەردەوام دەبێت.

سروشتی ئەم هەستە چیە ؟ فاکتەرەکانیچین ؟ وچۆن بەرەنگاری دەبینەوە ؟

ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردندا ڕوودەدات، کۆمەڵێك هەستی هەمە جۆری لادروست دەکەن، لەگەڵ وروژاندن وهاوبەشی کردن، وهەست بەگۆشەگیری و دابڕاندن هەست کردن بەتەنهای ئەوە ناگەیەنێت کە بەتەنها بمێنینەوە، لەوانەیە ماوەیەکی زۆر بەتەنها بمێنینەوە بێ ئەوەی هەستی پێ بکەین. لەلایەکی دیەوە، لەوانەیە هەست بەتەنهایی بکەین لە هەڵوێستە لەیەك چووەکاندا، بەڵام نازانین بۆچی ئەو هەستە دەکەین بۆ ئەوەی تێبگەین پێویستە دەست بکەین بەپشکنینی ئەو ڕێگایانەی کە ڕۆژانە لە ماوەی ئەزمونەکانی ژیانی ڕۆژانەوە دەیانگرینەبەر.

دەتوانین پێناسەی ئەو کەسەی کەهەست بەتەنیایی دەکات بەم شێوەیە بکەین :

– هەست بەوە دەکات کە توانای هەڵبژاردنی نیە

– هەست بەلەدەستدانی سۆزو خۆشی ئەو کەسانە دەکات کەلەوەو پێش مامەڵەی لەگەڵدا کردون

– لەکاتێکدا بەرەنگاری گۆڕانکاری دەبێتەوە لە ژیانیدا (خوێندنگایەکی تازە – شار – ئیش ......)

– لە کاتێکدا هەست دەکات کەس نیە هاوبەشی هەستەکان و ئەزمونەکانی بکات.

– لەکاتێکدا خودی خۆی دەبینێت کە پەسەندو خۆشەویست نیە لە ناو خەڵکیدا

بەهەڵە تێگەیشتن:

لەوانەیە حاڵەتی هەست کردن بە تەنهایی ڕووبدات، ئەگەر هەر بیرۆکەیەك لەوانەیە سەروەری بۆ هات، کە دەبێتە هۆی بە هەڵە تێگەیشتن بۆ بوونی بەتەنهای، وا دەزانێت هەست کردن بەتەنهایی نیشانەی بێ توانایی و پێ نەگەیشتنیەتی، یان شتێکی هەڵە هەیە هەستی پێ دەکات و لەو کاتەی کە هەست بەتەهایی دەکات وتاکە کەسە ئەم هەستەی هەیە

جا ئەگەر بیر کردنەوەی کەسێك بەم شێوەیە بێت بۆ هەڵە تێگەیشتن، لەمەوە ئاڵۆز دەبێت وای بۆ دەچێت کە هەست بەتەنهایی کردن بەرجەستەی هەڵەیەکی کەسێتییەتی.

لە ماوەی توێژینەوەکانەوە بۆمان دەرکەوتوە ئەو منداڵ و هەرزەکارو خوێندکارانەی کە بیر لە تەنهایی و گۆشەگیری دەکەنەوە بەوەی کە هەڵەیە لە کەسایەتیاندایە دەناڵێنن بەدەست ئەم تەنگوچەڵەمانەی خوارەوە:

–گرانیەکی زۆر لە بەرەنگاربونەوەی مەترسیەکانی کۆمەڵگە، کە جەخت

لە خودیان دەکات، لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکاندا، و پێشکەش کردنی خودیان بۆ بەرامبەر و ڕێگە لێ گرتنیان لە چونیان بۆ ناو چالاکی و ئاهەنگەکان.

–بێ توانایی لە بەهرەمەندی دەربڕینی خۆیەتی، وەڵام دانەوەی دەوروبەر.

–هەڵسەنگاندنێکی خراپ بۆ کەسێتی خۆیان و چوار دەور، و چاوەڕوانکردنی نەویستنی چوار دەور بۆیان. زۆربەی ئەو کەسانەی کە هەست بەخەمۆکی، تورەبوون، ترس، بەهەڵە تێگەیشتن دەکەن ئەوانەن کە زۆر ڕەخنە لە خۆیان دەگرن زۆر بەهەستیشن بۆ ڕەخنە لێ گرتن، لۆمەی خۆیان و چوار دەوریشیان دەکەن. کە ئەمەش ڕوودەدات، زۆربەی کات ڕەوشت و شێوەی هەڵسوکەوتیان سەرەتایە بۆ هەستکردن بە تەنهایی، هەندێکیان– بۆ نموونە چالاکی و ئازادی لە دەست دەدەن، یان حەزو پاڵ پێوەنان بۆ ژیانیان نامێنێت، خۆیان جیادەکەنەوە لە خەڵك، و هەندێکیان بۆ ئەوەی سەرکەون بەسەر تەنهاییەکەیاندا هەوڵ دەدەن بچنە ناو خەڵکەوەو تێکەڵیان بن و بتوانن هەندێك چالاکی هەمەچەشن جێبەجێ بکەن، بەچاو پۆشین لە ئەنجامی ئەو هەڵسەنگاندنە لەو بارەیەوە کراوە. لەوانەیە ئەوە ئاشکرابکەن کە ئەو پەیوەندی و چالاکیانانەیان کزەو خۆیان لێی ڕازی نین و تێریان ناکات.

پێویست بوونی هاورێ

ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوەیە کە هەست کردن بە تەنهایی و دابڕان، شتیکی باووگشتیە لەناو خەلك دا، و بە پیی ئامارە جیهانیە نویکان دەرکەوتووە کە چارەکی پێ گەیشتوەکان بەو ئەزموونانەدا دەڕۆن، (هەست کردن بە تەنهای بیزارکەر) بەلایەنی کەمەوە چەند هەفتەیەك یا زیاتر دەخایەنیت، ئەم ڕیژەیە لەلای هەرزەکار و خویندکاری خویندنگاو خویندکاری زانکۆ زیاد دەکات.

هەستکردن بە تەنهایی حالەتیکی بەردەوام نیە، و هەموو جاریکیش خراپ نیە. بەلام ئیمە دەبیت بەشیوەیەکی زۆر وورد سەیری بکەین وەکو نیشانەیەك یا هیمایەکە بۆ زۆر پیداویستی گرنگ و پیویست لەکاتی خۆیدا کە تیر نەکراوە. هەرکەسیك ڕەوشتیکی دیاریکراو دەنوینیت لە کاتیکدا کە پیداویستیەکانی تیر ناکریت لە سەرەداتادا پیویستە ئەو پیداویستی و حەزانە دیاری بکرین کە تیر نەکراون لەبەر بارودۆخی دیاریکراو بەتایبەتی زۆر بەیان هی سەردەمی مندالیە بۆ ئەمەش لەوانەیە وا پیویست بکات گەشە بەبازنەی هاوریەتیمان بدەین یان فیربوونی هەندیك شتی دیاری کراو کە بەخودی خۆمان بکریت و بەبێ یارمەتی هاورێ، لەوانەیە ئەمەش باشتر بیت و کەسەکە باوەری بەخودی خۆی زیاتر بیت بەگشتی.

زۆر ریگە هەیە بۆ دەست پێ کردن بەتیکەلبونی تاك بە خەلکی. ئەمانە هەندیکیانن:

–لەسەر تاکە ئەوەی بیر بیت هەست کردن بەتەنهایی دریژ ناخایەنیت (بەردەوام نابیت).

–لە ماوەی جیبەجیکردنی ئیشی رۆژانە دا، لەسەر ئەو کەسەیە چاودیری ئەوە بکات بزانیت هەلسوکەوتی چۆنە لەگەڵ بەرامبەرەکانیدا، بۆ نمونە ئایا ئەو کەسە دەتوانیت لەگەڵ خەلکدا نان بخوات؟ یان دانیشیت لەگەلیاندا؟ ئایا لە خویندندا هاورێ دەدۆزیتەوە یان بەشداری چالاکییەکی دیاری کراو دەکات.

–لەسەر تاکە کە خۆی بخاتە دۆخ و هەلویستی تازەوە کە کاتیك چاوپیکەوتنی دەبیت لەگەڵ چواردەوری‌دا، و لە هەمان کاتدا لەسەریەتی خۆی بە چالاکییەکەوە خەریك بکات کەشوینی گرنگی پیدانی بیت.

–سود وەرگرتن لە چالاکیە هەمە جۆرەکان: یان، ئاهەنگ، ئیش و سوود وەرگرتن لەو کەسانەی کە سەرکەوتو دەبن لە بوارەکانی ئیشیاندا.

–پیویستە ئیش بۆ پتەوکردنی چالاکیەکانی ناو کۆمەلگە بکەین و ناسینی خەلك لە ماوەی کارکردنی رۆژانەی هەمەچەشن و سەرنج راکیشەر.

–نابیت بریار لەسەر خەلك بدەین بەپشت بەستن بەرابردووی، بەلکو دەبیت لەسەر ئیستای بریاری لی بدەین.

–پیویستە هاورییەتیمان هەلسەنگینین، و خاسیەتی هاوریی باش بە بەرجەستەیی، زیاتر لەوەی کەبرامان بە پەیوەندییەکی رۆمانتیکی هەبیت کە ئەمانە دەبنە هۆی خۆشکردنی ژیان و چاك کردنیهەست بەتەنهایی. پەیوەندییە گەرم و گورەکان وردەوردە گەشە دەکەن، خەلکیش زیاتر فیری ئەوە دەبیت کە بەشداری لە هەستی کەسانی دیدا بکات.

کارەکە لیرەدا تەنها ئەوە نیە کە هاورییەتی دروست ببیت و پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسانی دیدا گەشەبکەن، بەلکو بریتیە لەخۆ رزگارکردن لە هەست بەتەنهایی کەئەویش پیویستی بەوە هەیە خودی کەسەکە خۆی پیش بکەویت و پەرەبسەنیت، بۆیە لەسەر کەسەکە پیویست بیر لە خودی خۆی بکاتەوە بێ ئەوەی پیویستییەکانی خۆی فەرامۆش بکات، ئەو کەسەش دەتوانیت ئەو کارانە بکات ئەگەر هەندیك خالی گرنگ رەچاو بکات لەوانە:

–رەچاوکردنی خواردنی بەسوود، وەرزشی

ریك و پیك خەوی ووردو فەرامۆش نەکردنی پیداویستی و بایەخەکانی دی.

–ئەوکاتەی کە بەتەنهادەبیت بەکاری بهینیت بۆ زانینی خود، بیر کردنەوە بەوەی دەرفەتیکە بۆ ئەوەی کە سەربەخۆیی خود گەشەبکات.

–دلخۆشکردن بەکاتی رابواردن کاتیك کە بەتەنها دەبیت و سوود وەرگرتن لە کاتەکە.

––سود وەرگرتن لە ئەزمونەکانی کۆن بەتایبەتی ئەوانەی مە هەستی بەخۆشی کردووە کاتیك کە خۆی بە تەنها بوە.

–سوود وەرگرتن لەو شتانەی کە لە دەوروبەریتی وەك کتیب و مۆسیقا.

–دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە دەتوانیت بەتەنها بیانکات هەروەها ئەو شتانەی کە دەتوانیت لەگەڵ کەسانی دیدا جیبەجییان بکات وەك چۆن بۆ سینەماو یانەکان.

–بیرنەکردنەوە لە پیشەوە بەرامبەر بەو کاتەی کە دیت و چۆن ئەو کاتە بەسەر بەریت. و پیویستە هەرگیز خۆی بە تەنها نەزانیت.

بەکورتی، تیکەڵ بوون بە خەلك و بەشداری کردنیان لە خۆشی و ناخۆشیاندا و تی گەیشتن لە خواست و هیوا و ئامانجەکان و کەسیتیان، و دل راگرتن، دلسۆزی و پاکی مامەلەو بەتەنگەوەچون، خۆشەویستی باشترین ریبازن بۆ نزیکبوونەوەو رەوینەوەی هەموو هەست و تەمومژیکی تەنهایی.

Internet

مەترسیەکانی توانەوەی سەهۆڵبەندەکان

ڕوخۆش عەلی دەروێش

پسپۆڕی زمانی ئینگلیزی

هاوکات لەگەڵ دەرکەوتنی زیاتری دیاردەکانی گۆڕانی کەش وهەوای گشت جەمسەری باکوور، زاناکان هەندێك لە توانای بایەخ دانیان بەو گۆڕانانە لە دەست دەدەن.

داخستنی وێستگەکانی چاودێری باکووری کەنەداو ڕووسیاو کەمکردنـەوەی بودجـەو لانـانی پێشـینەی خـەرجکردن لەلایـەن حکومـەتی وولاتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکاوە ئـەم هۆیانـە تـۆڕی کاری تۆمارکردنی تـەوژمی ئـاوو نیشـتوو و پلـەی گـەرمی هـەواو زانیارییەکانی دیکەی کەشوهەوا دووچاری گرفت دەکەن.

سـەتەلایتە ڕادارییـەکان و تیشکی سـوورو ئـامێری دۆزەرەوەی ڕوونـاکی دەتوانـن هـەندێك لـەو زانیاریانـە پێشـکەش بکـەن. تێدکامبۆسی زانکۆی کۆلۆرادۆ لە بۆدلەر دەڵێت ((بەڵام لە ڕاستیدا دوور لـە شوێنەکەو بـەبێ چاودێری کردن تـۆ نـاتوانیت کارەکـەت ئـەنجام بدەیـت)) بـۆ دڵنیـابوون لـە ڕاسـتی ئـەو زانیاریانـەی کـە سەتەلایتەکان دەیبینن.

دکتۆر سکامبۆس پەیوەندی کرد بەهاوکارەکەش ناسەکانیەوە لـە کۆمەڵـەی پێشـکەوتنی زانسـتی ئـەمریکی لـە بۆسـتن بـۆ ڕوونکردنـەوەی گرفتەکـەیان لـە کۆبوونەوەکـەدا. مـارك سـێرێزی ڕاگری کۆلێژی بۆدلەر تێبینی کرد ئاڕاستەی گشتی گۆڕانـەکان لـە نێوان دەریا سـەهۆڵ بەندە بەستووەکان هـەتا دیمەنە جوانـەکانی هـەرێمی تـەندرا ((ووشـکانی وچیا)) وێنەیـەکی جوانـی پـەیوەندی ئەو گۆڕانە پێك دەهێنێت.

بەشێوەیەکی گشتی چونیەکە لەگـەڵ پێـش بینیـەکانی گـەرم بوونی گـۆی زەوی کـاتێك لـە کـارە هەنووکەیـەکانی کۆمپیوتـەردا بەرجەستەکرا. بەڵام دکتۆر سـیترێز ڕوونـی کـردەوە کـە کارەکـان تەنـها بەشـی سـەرەکی ڕوون دەکاتـەوە کـە نـاگونجێت لەگـەڵ ناوەڕۆکی تێبینیە دیاری کراوەکاندا.

زانا کەشناسـەکان دەتوانن سـوود لـە کـارە کومپیوتەرییـەکان وەربگرن بۆ دۆزینەوەی هەردوو گازی مرۆڤ و (ئۆکسیدی کاربۆن میسان) هۆکارە سروشتییەکان کە پێشـبینی گۆڕانـە گرنگـەکانی کەشوهەوای جیهان بە کۆمپیوتەر ڕادەگەیەنێت.

وەك سـێرێز ووتـی ((ئێمـە هـەر لـە سـەرەتاوە گۆڕانـەکانمان دەبینن لەگەڵ ئەوەشدا گرنگی تەواومان پێ نەدەدان)). بەبێ ئەو تێبینیانـە کۆمپیوتـەری زاناکـان نـاتوانێت ڕۆڵـی گرنـگ بگـێڕێت. سێرێز سەرکردایەتی پرۆژەیەکی نیو دەوڵەتی کرد کەپێك هاتبوو لە ڕاپۆرتێك سـەبارەت بـە گۆڕانکارییـە بەرفرانـەکانی جەمسـەری بـاکور سـاڵ و نیوێـك لەمەوبـەر. ئـەو دەڵێـت (زۆربـەی زانیارییـە

نوێیەکانیش هەمان شت دووپات دەکەنەوە) بەرزترین پلەی گەرمی هەوا لەم ٤٠٠ ساڵەدا بووە. دەریاو ڕووبارە سەهۆڵینەکان و ڕووپۆشە بەفرینەکان و سووڕی با هەموویان ئەو گۆڕانانە دەردەخەن کە چوونیەکن لەگەڵ پێش بینیەکانی گەرم بوونی گۆی زەوی. کلێر پارکنسنی سەنتەری ناسایی (NASAS) گۆداری بۆشایی ئاسمانی گرین بێلت MD وەك لە ڕاپۆرتی پێش کەشکراو لە کۆبوونەوەکەدا هاتووە دەڵێت کە زانیارییە سەتەلایتیەکان لە ساڵی ١٩٧٩-١٩٩٩ دەریدەخەن کە تێکڕای توانەوەی سەهۆڵی دەریایی جەمسەری باکور یەکسانە بە سەهۆڵی سەرجەم ناوچەکانی ماریلاندو دیلاوێر. مارك مەبەری مەزنی کۆلیژی سێرێز سەرنجی بۆ توانەوەی خێرای ڕووبارە سەهۆڵینەکانی دەوری جیهان ڕاکێشاوە ووتی ئەمە لە تۆماری ڕاپۆرتی گەرم بوونی گۆی زەوی ساڵی ڕابووردووی ((وولاتە هاوبەشەکانی گفتوگۆی گۆڕانی کەشوهەوا) (IPCC) زیاتر دڵنیای دەکاتەوە کە ئەگەرێکی زۆری بەرزبوونەوەی مەزنی ئاستی ئاوی دەریا هەیە وڕوونی کردەوە کە زۆر بوونی ئاوی دەریا لەکاتی گەرم بوونی کەشوهەوادا گەورەترین هۆکارە بۆ یەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا. دکتۆر مەیەر ووتی جگە لە ئاوی ڕووبارە سەهۆڵیەکان. ڕووپۆشە سەهۆڵ بەندە فراوانەکانی جەمسەری باکوور. هۆکارێکە کە وولاتەکانی هاوبەشی گفتوگۆی گۆڕانی کەش و هەوا (IPCC)ش بایەخیان پێ نەدابوو.

ئاو لە زۆر شوێنی دیکەوە دێن کە ڕووبارە سەهۆڵینە مەزنەکانی کەناری خۆرئاوای ئەلاسکاو باکوری کەنەدا هۆکاری سەرەکین. مەیەر ووتی زانیارییە نوێیەکانی زانکۆی ئەلاسکا دەریدەخات کە بەخێرایی ئەم دەبنەوەو ((ئێستا بونەتە هۆی کەمبونەوەی مزیکەی نیوەی تێکڕای توانەوەی سەهۆڵی گۆی زەوی، بەکارهێنانی زانیارییە نوێیەکان بوونە هۆی پیاچوونەوەی مەیەر بە پێش بینیەکانی وولاتانی (IPCC) سەبارەت بە توانەوەی ڕووباری سەهۆڵینی لەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی ٠,١٦- ٠,٣٦ پێی ئاستی ئاوی دەریا لەم سەدەیەدا. ئێستا ئەو پێش بینی بەرزبوونەوەی ٠,٦٥ پێی یان زیاتر دەکات. بەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی ئاوو پرۆسەکانی دیکە دەتوانن ٠,٣٦ پێی دیکەیان زیاتر کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی زیاتر لە پێیەکی تێکڕای گشتی ئاستی دەریا نزیکەی ٢١٠٠ و ئەمەش دەبێتە هۆی بچکووك بوونەوەی ١٠٠ پێ یان زیاتری هێڵەکەنارییەکان لە زۆر شوێندا. هەر دووك پێکەوە ئاماژەیەکی گرنگی گۆڕانی کەشوهەوای گۆی زەوین کە ئێستا لە جەمسەری باکوور دەبینرێن کە کەشناسەکانی وەك مارك مەیەر دەیانەوێت لە نزیکەوە دوای شوێنەواری گۆڕانەکان بکەوون و پەیوەندی بەهاوکارەکانی کۆلیژییەوە دەکات بۆ ئاگادار کردنەوەی (کەم بوونەوەی کارەکانی چاودێریکردن لەم ساتەدا کە لە هەر کاتێکی دیکە زیاتر پێویستمان بە زانیاری هەیە)).

چارەسەرێك بۆ کەم خوێنی کە ڕێژەی مردن کەم دەکاتەوە:

لێکۆڵەرەوەکان دەریانخست کە دەرمانێك دۆزراوەتەوە کاتێك دەست دەکەیت بە بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئەو دیاردە خراپانەی کە لە نەخۆشی کەم خوێنی دا سی Scikle cell anemiaدا هەن هەروەها دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسی مردن بەم نەخۆشیە بۆ ماوەیەییەوە بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەی کە لە (گۆڤاری پزیشکی ئەمریکیدا بلاوکرابۆوە لەسەر دەرمانی هیدروکسیوریا کەوا ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی مردن لە نێوان ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی کەم خوێنی داسیان هەیە کە ئەم دەرمانە بەکاردەهێنن بەڕێژەی (٤٪) مردن کەم دەکاتەوەلە بەرامبەر ئەو کەسانەی کە ئەم دەرمانە بەکاردەهێنن.

و هەروەها زانا مارتن شتاینبرج وتی کەوا زۆرینەی ئەوکەسانەی کە ئەم دەرمانە بەکاردەهێنن هەست بە چاك بونەوەی نەخۆشیەکە دەکەن بۆیان دەرکەوتووە کە ئەوکەسانەی ئەم چارەسەرە بەکاردەهێنن تەمەنێکی درێژتر بەسەر دەبەن.

هەندێك لەو کەسانەی کە توشی نەخۆشی کەم خوێنی دەبن و دەرمانی هیدروکسیوریا بە کاردەهێنن دەبێتە نەمانی نەخۆشیەکە یا خود کەم بونەوەی مەترسی مردن و دەبێتە هۆی کەم بونەوەی ئازارەکانی ئێسك و جومگەکان و ناو سك و لەگەڵ نەهێشتنی تا هەروەها گیروگرفتی تەنگە نەفەسی کەم دەکاتەوە جگە لەوە ئەم دەرمانە هەندێك گومانی لای زانایان دروست کردوە کە ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسی شێرپەنجەی خوێن و هەندێك نەخۆشی دی لەوکاتەی کە دەست بە بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دەکرێت.

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی زاڵ بوون بەسەر ئەو ترسانەی کە لەو نەخۆشیانەدا ڕەچاودەکرێن و زانا دیبۆراوانیر لە نەخۆشخانەی مندالاّن لە بۆستن لە وتارێك دا کە لەم گۆڤارەدا بلاّوی کردۆتەوە دەڵێت لە بەکارهێنانی ئەم دەرمانەدا بۆیان ئاشکرا بوو کەوا بەکارهێنانی دەبێتە هۆی کەم بونەوەی مەترسی بە نەخۆشیەکە، و دەبێت زۆر بە ئاگادارییەوە ئەم چارەسەرە بەکار بهێنرێت تاوەکو گیروگرفتی خراپی لێ نەکەوێتەوەو ئەم نەخۆشیە زیاتر توشی ئەو کەسانە دەبێت کە ڕەگەز ئەفەریقین یان لاتینین کە دەبێتە هۆی خانەی خرۆکە سورەکان شێوەی داسێکی چەماوە وەردەگیرێت کە لەمەوە ناوەکەی هاتوە و تا ئێستا چارەسەری نەخۆشیەکە نییە لەگەڵ ئەوەی نەخۆشەکان تا باڵق بوون دەژین و لە (٥٠٠) لە دایك بوی ئەمەریکیدا کە لە ڕەگەزدا ئەفەریقین یەك کەس توشی دەبێت.

Internet شۆخان

بەشی دووەم

دڵنیا عەبدوڵڵا
پسپۆڕی فیزیک

ڕێگەکانی پاراستنی نەخۆش

پێویستە تێبینی ئەوە بکرێت زۆربەی لەیزەرەکان چاویلکەی جیاوازیان هەیە بەتایبەتی بۆ ئەم جۆرە لەیزەرە کە ناتوانێت پارێزگاری لە تیشکی لەیزەری دیکە بکات.

داپۆشینی چاوی نەخۆش: ئەمەش بۆ داپۆشینی چاوەکان بە شاشێکی تەڕ پێش لە چاوکردنی چاویلکەکان بەکاردێت‌و بەکارهێنانی پارێزەرە کانزایی‌یەکان دەخرێتە سەرچاو ڕاستەوخۆ لە ژێر چاویلکەی لەیزەردا.

لێوەکانی نەخۆش: دەتوانرێت بەهۆی شاشێکی تەڕەوە بپارێزرێن کاتێك کە نەشتەرگەریەکە لەناودەمدا دەبێت پێویستە ئاگاداری پاراستنی ددانەکان و ئێسك بین بە بەکارهێنانی شاشێکی تەڕ یان ئەو مادە پارێزەرانەی گەرمی هەڵدەمژن.

دەتوانرێت ئەو شانانەی لە کاتی چارەسەرکردن بە لەیزەری (CO_2) دوانۆکسیدی کاربۆن ڕەش بونەتەوە لابرێن، بە هۆی شاشێکی تەڕکراو بەسلاین ئەو ناوچانانەی ڕەش بونەتەوە پلەی گەرمییان زۆر بەرز دەبێتەوەو دەبێتە هۆی تێکدانی شانەکە، هەندێك لەو ناوچانەی چارەسەر دەکرێن پێویستیان بەچاودێریکردنی تایبەتی دەبێت وەك نەشتەرگەری بە لەیزەر لەناوچەی کۆم دا کە پێویستە دەرچەی کۆم بە شاشێکی تەڕ داپپۆشرێت بۆ ئەوەی ئەو گازانەی کە لە کاتی چارەسەرکردنەکەدا پەیدا دەبن دەرنەچن، چونکە دەبێتە هۆی سووتاندنەوەیەکی زۆر بۆ نەخۆشەکە.

٣-ڕێگە گشتی‌یەکان:

پێویستە پزیشك‌و یاریدەدەرەکەی چاویلکە تایبەتی‌یەکانی لەیزەرە دیاری کراوەکان بەکاربهێنن.

ڕاستەوخۆ سەیری سەرچاوەی لەیزەر یان شوێنی دانەوەی تیشکی لەیزەر مەکە، هەر تیشکێکی دراوەی ڕاستەوخۆی لەیزەر ووزەیەکی تەواوی هەیە کە دەبێتە هۆی زیانێکی هەمیشەیی بۆ چاو.

ڕێگە بە هیچ کەسێك نادرێت بەبێ جل‌و بەرگی پارێزەری چاو نزیك ببێتەوە لە لەیزەر.

قوڵی بروب (گیرە) بەرەو هیچ لایەك ئاراستە ناکرێت بێجگە لەو شوێنە نەبێت کە چارەسەرکردنی مەبەستەو پێویستە لە پێش دا پارچە دەستی‌یەکە چالاك بکرێتەوە.

دڵنیابە لەوەی تیشکی لەیزەر ئاڕاستەکەی ڕاستە، پێویستە پزیشکەکە وەك سەربازێکی ووریا وابێت کە چەکەکەی بە ئاڕاستەیەکی ڕاست ئاڕاستە دەکات و دووربێت لە هاوڕێکانی هەتا لە کاتێکیشدا ئەگەر پڕیش نەبێت.

لەیزەر بەکارمەهێنە ئەگەر گورزە ئاڕاستە کراوەکە (هیلیۆم-نیون) دیارنەبوو.

ئەگەر ئەم گورزەیە (کە گورزەیەکی لاوازەو بۆ ئاڕاستەکردنی گورزەیەکی چڕ بەکاردێت لە ئامێری جێبەجێکردنی نوشداریەوە دەردەچێت) دیار نەبوو، یەکەم جار دڵنیابە لەوەی کلیکی دڵنیایی دەستی لەبارێکی کراوەدایە.

هـەردوو دەسـتەکان یـان هیـچ شـتێك مەخـەرە کێڵگـەی تێپـەڕبوونی گـوڕزەی CO_2، چونکـە سـووتانی زۆر ڕوودەدات لەیزەرەکە ئاراستەی ئەو نیشانەیە مەکە کە ڕووناکی چاکی جۆری لەیزەری بەکارهاتوو هەڵدەمژێت، بەبێ ئـەوەی گـوێ بدرێتـە ئـەو شتەی کە لە پشت نیشانەکەوەیە.

دەتوانرێت شاشێکی تەڕکراو بەسالین یـان ئیسفەنجێك یـان شاشێکی تـەڕکراو بەسالین یـان ئـاو بـۆ پاراسـتنی شـانەکە بەکاربهێنرێت.

سویچی لەیزەری پێ laser footswich:

پێویستە تەنیا لە پێی پزیشکەکە دا بێت چونکە ئەگەر یەکێك لە یاریدەدەرەکانی لەپڕدا پێی پێدابنێت تیشکی لەیزەر دەردەکات کە دەبێتە هۆی سووتاندن یان تێك دانی چاو.

دەست مەنێ بە سویچی پێکەدا تاکو چارەسەرەکە دەست پێ نەکات، پێویستە هەموو ڕێگەکانی پاراستن و دڵنیایی ڕەچاوبکرێن.

هەوڵی هیچ چاك کردنەوەیەکی پاراستن لەسەر لەیزەر مەدە.

لە یزەر لەسەر شوێنە سووتاوەکان بـەکار مەهێنـە stand by پارێزگاری لەیزەر لە شوێنی stand by دا بکە کاتێك کە دەتەوێت پاشەکشێ بکەیت بۆ ناوچەیەکی دیکـە یـان بەشێوەیەکی کـاتی لەئیشەکە بوەستیت لەبەر هەر هۆیەك بێت بۆ نەکەوتنە بەر تیشکی ڕاستەوخۆی لەیزەر.

ڕووپۆش: پێویستە ڕوپۆشی تیبەتی لـەکاتی لابردنـی دەردە ڤایرۆسییەکاندا بەکار بهێنرێت بۆ ئەوەی گەردە ڤایرۆسییەکان بڵاونەبنەوەو هەڵنەمژدرێن.

Pollution Hazards: **زیانەکانی پیس بوون**.

پێویستە دەزگای هەڵکێشەری تایبەت بە دەزگاکـانی لـەیزەر بەکاربهێنرێت بۆ ڕزگاربوون لەو دوکەڵ و مادانەی لـەکاتی کـاری نۆشداریەکەدا پەیدا دەبن.

مەترسییە کارەباییەکان:

ڕوپۆشی پارێزەری لـەیزەر لامەبـە، لەیزەرەکـە مەخـەرە ئیش ئەگەر ئاوی لێ چوو (هـەندێك جۆرەکـانی لـەیزەر ئـاوی نـاوخۆیی تێدایە).

دەزگاکە مەخەرە ئیش ئەگەر کێبڵی تواناکە خراپ ببوو یان نیشان دەری دەرزگاکە NOGO پیشان بدات.

پشکنینی ڕۆیشتنی و پاراستنی خولی زۆر گرنگە.

ئاگاداری کردنی ئامێرەکان:

هـەندێك لـە جۆرەکـانی لـەیزەر ئـاوی تێدایـە، تـەزوی بـەرز بەکاردەهێنرێت بۆ دابین کردنی لەیزەرو ئاو کە بۆ ساردکردنەوەی دەزگاکە بەکاردێت، ئەمەش دەبێتە هۆی مەترسییەکی گەورە.

ڕاهێنانی چاکی پزیشك و یاریدەدەرەکانی لـەو بارەیـەوە کـە پـەیوەندی بـە فیزیـایی تایبـەت بـە لـەیزەرەوە هەیـە، وپێـك هێنـەرەکان و چونیـەتی ئیـش پێکردنـی گرنگیـەکی زۆریـان هەیە. پێویستە هەمیشە کلیلی ئیش پێ کردنی لەیزەرەکـە دوای کوژاندنەوەی ئامێرەکە لا ببرێت.

دڵنیا بەلـەوەی کـە دەزگـای لەیزەرەکـە بەشـێوەیەکی بـاش کاردەکات، پێش دەست کردن بە نەشتەرگەرییەکە.

گەیەنـەرە کارەباییـەکان: پێویسـتە بپشـکنرێن و دوور لـە ناوچەکانی تێپـەڕبوونی یاریدەدەرەکـان دا بـنرێن دڵنیابـە لـەوەی گـوڕزە هەڵبژێراوەکـە دروسـت دەبێـت و بـە شـێوەیەکی بـاش کاردەکات.

دڵنیا بە لـەوەی کە شـەپۆلی گوڕزەی هیلیۆم نیون کاردەکات، پێش هەر چارەسەرێکی پزیشکی.

دەزگاکـە بـەکار مەهێنـە ئەگـەر گـوڕزەی هیلـۆم- نیـون لـە کێڵگەکەدا بینراو نەبوو.

قاچت لـە ئـامێری باری Stand by بەشێوەیەکی کـاتی دوور بخەرەوە لەبەر هەرهۆیەك کە پزیشکەکە دەیەوێت چاودێری شوێنە چارەسەرکراوەکە بکات یان هەر شتێکی دیکە ئەنجام بدات.

بە کارهێنانەکانی لەیزەر لە چارەسەرەکانی پێست دا.

لـەم ساڵانەی دوایدا بەکارهێنانـەکانی لـەیزەر پـەرەی سـەند و هـەندێکیان چـاککردن و ڕێکخسـتنیان بەخۆیانـەوە دی. لـەیزەری CO_2 دەتوانرێت بۆ هـەڵماندن یـان بڕینی شانەکە بەکاربـهێنرێت، پێوانـەی گرنـگ لـە بـەکارهێنانی لـەیزەری CO_2 ووزەو قـەبارەی خاڵەکەیە، قەبارەی خاڵەکە دەگۆڕێت ئەگەر گورزەکە ناڕێك بێـت یـان پارچە دەستییەکە دوور بخرێتـەوە لـەو ناوچەیـەی چارەسـەر دەکرێـت یـان گورزەکـە بخرێتـە سـەر نزیـك ئـەو شـوێنەی چارەسەر دەکرێت.

خاڵەکە لە (٢-٥) ملـم دا بـەکارهێنانی نمونـەیی هەڵماندنـە و ووزەی دەرچـوو کـەم دەکاتـەوە بـۆ دەسـت کـەوتنی ئـەنجامێکی نەشتەرگەری باشتر لەکاتی بەکارهێنانی ڕێگەی هەڵماندن دا.

بەکارهێنانەکانی لەیزەری CO_2:

دەتوانرێـت بەسـەرکەوتوویی بـۆ چارەسـەرکردنی ئـەم نەخۆشییانە بەکار بهێنرێت.

Resurfacing قلیشاندنی پێسـت: لابردنـی زیبکـە درمـەکان پەڵـەکانی شـوێنەواری زیپکـە، چرچـی پێسـت، دەردەگرانـەکانی نەخۆشی حەزار یان زەهمیە، پەڵەی سەدەف، دەتوانرێت ئەنجامی بـاش لەگـەڵ پزیشـکی شـارەزادا بەدەسـت بـهێنرێت هـەوکردنی تیشـکاوی دەوری دەم: لـەیزەری CO_2 چارەسـەرێکی باشـە بـۆ چارەسـەرکردنی هـەوکردنی تیشـکاوی دەوری دەم (Actinic cheilitis)

وەرەمەکانی پێست:

چارەسەرکردنی زیپکـە بەقـەبارە جیاوازەکـان، دەتوانرێـت بـە ئاسـانی و کاریگـەری بەهۆی لـەیزەری CO_2 زیپکەکە بکرێتە هـەڵم کە دەبێتە بڵق لە کاتی هەڵماندن دا.

پێویسـتە ئاگـادارببن لـە کـاتی هـەڵماندنی زیپکـەدا ڕوپۆشـی لەیزەری تایبەتی بەکاربهێنین بۆ گلدانەوەی گەردەکانی زیپکەکە لە کـاتی نەشـتەرگەرییەکەدا بۆئـەوەی نەبێتـە هـۆی کێـم و پەیداکردن بۆ پزیشکەکە.

ڕوی زیپکەکە پێش هەڵماندن بەباشی دەتاشرێت بۆ لابردنی ڕوە ووشك هەلاّتوەکە، کە پێویستی بە ووزەیەکی زۆرە چونکە ئاوێکی کەمی تێدایە، دەتوانرێت ئەو زیپکەیەی کە دەوری پەنجەی داپۆشیوە بکرێتە هەڵم، ئەگەر دەردەکە بۆ ژێر پەنجەکان بڵاوبووەوە ئەوا ئەو پەنجەیەی کە زیپکەکەی داپۆشیوە دەتوانرێت بکرێتە هەڵم بۆ ئەوەی پەنجەکە هەڵنەکەندرێت.

دەردە لولەییەکان: وەك فراوان بونی مولولەکانی خوێن و ماڵەی بورت – واینو وەرەمە لولەییەکان.

دەردە کرۆمۆسۆمییەکانی پێست: ماڵەی پێست، خاڵەکان (Ephelides) نیشانە دەتوانرێت بە هەڵماندنی شوێنەکانیان لابرێت، لەم ڕێگەیەدا هەمیشە شوێنەکەی چاڵ دەبێت، لەبەرئەوە جۆری دیکەی وەك لەیزەری Q-swiched بەباشتر دەزانرێت بۆ لابردنی نیشانە بەبێ ئەوەی هیچ چاڵییەك لەسەر پێست دروست بکات.

وەرەمەکانی ژێر توێژەساغەکان: وەرەمە ڕیشاڵە دەمارییەکان، تورەکەکانی لینجەرژێن.

هەڵئاوسانی پێستی دەمو چاو

شێرپەنجەی خانەکان.

پاککردنەوەی سووتاوی شانە هەڵوەشاوەکان.

چارەسەرکردنی خوێن بەربوون.

نەشتەرگەری جوانکاری: هەوکردنی لینجە ناوپۆشی لووت، دروست کردنی پێڵو، دروست کردنی مەمك.

زانیارییە گشتییەکان:

ڕازی بوونی نەخۆشو ئیمزاکردنی ڕازی بونەکەی لە ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا: پێویستە نەخۆشەکە ئیمزای ڕازی بونی تایبەتی خۆی بکات دەربارەی لەیزەرو نەشتەرگەرییەکەیو زانیارییەکانی دەربارەی لەیزەر هەروەها پێویستە نەخۆشەکە ئەو بروانامەیە ئیمزا بکات کە تێیدا بەرپرس دەبێت لە ئەنجامی نەخۆشییەکە، چونکە لەوانەیە نەخۆشییەکە دوای چارەسەرکردنەکە پەرە بسێنێت.

پێویستە نەخۆش ئەوە بزانێت کە پاش چارەسەرکردن بە لەیزەر (لەیزەری دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی تایبەتی) شوێنەکەی سور دەبێتەوە کە ئەمەش ماوەی مانگێك یان زیاتر درێژە دەکێشێت.

پێویستە نەخۆشەکە دور بکەوێتەوە لە خۆدا بەر ڕاستەوخۆی تیشکی خۆرو ئەو دەرمانانەی بۆی دانراوە بە ووردی بەکاری بهێنێت.

پێویستە زانیاری دەربارەی جۆری دەردی پێستەکەی چارەسەر دەکرێت جۆری لەیزەرەکەو ئەو نەشتەرگەرییەی ئەنجام دەدرێت بە نەخۆشەکە بوترێت.

پێویستە پزیشکە چارەسەرکەرەکە گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکەدا بکاتو فێری بکات کە (هیچ کەسێك یان هیچ دەزگایەك ناتوانێت ئەو ناچەیەی کە چارەسەر دەکرێت وەك پێشوی لێ بکاتەوە).

پزیشکیش هەوڵی زۆر دەداتو هەموو ئەنجامێکی چاوەڕوان کراو یان چاوەڕوان نەکراو کە لەوانەیە ڕوبدات دەخاتە بەرچاو. پێویستە پزیشکەکە هیوایەکی زۆر نەدات بە نەخۆشەکە، واتە پێویستە ڕاستگۆو ئاشکراو زانا بێت لە ڕاگەیاندنی حاڵەتەکە بە تەواوەتی بە نەخۆشەکە.

سڕکردن لە قلیشاندنی پێست دا بە لەیزەر

سڕکردنی جێگەیی:

١–Emla کرێمێکە لە لیدو کائینو برایلوکائین پێکهاتووە (بەرهەم هێنانی کۆمپانیای دەرمانی ئسترا)یە کە بەکارهێنانی بڵاوە وەك سڕکەرێکی جێگەیی لە (Resurfacing) چاڵو چۆڵی پێستو چرچو لۆچیو هەوکردنی تێشکاوی دەوری دەمو زۆربەی دەردەکانی دیکەی پێست.

کاریگەرییە نموونەییەکەی زیاتر دەبێت کاتێك بەم ڕێگەی خوارەوە جێبەجێ دەکرێت:

شتنی ناوچەکە بەباشی بەشاشێکی تەڕکراو بە ئاو یان سالین هەڵ گلۆفینی کرێمەکە بە توندی

دانانی چینێکی ئەستوور لە کرێمو بەجێهێشتنی بۆماوەیی کاتژمێرێك.

بەکارهێنانی سەرقاپێکی پلاستیکی لەگەڵ کرێمەکەدا بۆ داپۆشینی ناوچەکە بەکرێمەکە بۆئەوەی ڕوبەرێکی داپۆشراون دەست بکەوێت.

دەتوانرێت جارێکی دیکە کرێمی Emla پێش نوشدارییەکە بە ١٥ خولەك بەکاربهێنرێتو پێش نەشتەرگەرییەکە ڕاستەوخۆ پاك بکرێتەوە.

ئەمەش لەباری ئەو نەخۆشانەدا کە زۆر هەستدارن وەك لە منداڵ دا جێبەجێ دەکرێت.

کاریگەری نموونەیی Emla ئەوپێستەی بەکرێمەکە دادەپۆشرێت بەڕەنگێکی تێکچوو دەردەخات.

٢–قەتیس کەری جێگەیی: بۆقڵیشاندنی قوڵ یان ئەو نەخۆشانەی هەستدارن و بەرگەی چارەسەری ناوچە فراوانەکە ناگرن بەکاردێت.

٣–پاڵاوتنی جێگەیی دەردەکە بە زیلوکائین.

زانیارییەکانی بایەخدان بە پێست دوای نۆشداری بە لەیزەر.

پێویستە نەخۆش بە توندی پابەندی ئەمانەی خوارەوە بێت:

١–ناوچە چارەسەر کراوەکە ناشێلرێتو نارنرێت بە فشار خستنە سەر ناوچە چارەسەرکراوەکە، تاکو گۆڕانکارییەکانی پێست وەك سور بونەوەو یان توێك هەڵدان نامێنێت.

٢–نابێت ماکیاج بکرێت ئەگەر لەناوچە چارەسەرکراوەکەدا کاریگەری توندی وەك چیکڵدانە پەیداکردن هەبێت.

٣–شتنی دەمو چاو بە ئاو و بە نەرمی ڕێی پێدراوە، لە کاتێکدا مەلەکردن تا (٢–٤) هەفتە دوا دەخرێت بۆ ئەوەی لە کاریگەری کلورین دووربکەوینەوە.

٤–پێویستە ناوچە چارەسەر کراوەکە دوور بخرێتەوە لە تیشکی خۆر، پێویستە پارێزەری خۆر بۆماوەی دوو هەفتە پێشو چوار هەفتە دوای چارەسەر کردنەکە بەکاربهێنرێت.

٥–زۆر بە بۆیە بوونو چاڵ بوونی دوای لەیزەر، لە گرفتە سەرەکییەکانینەشتەرگەرییە بە لەیزەر، بۆ کەم کردنەوەی ئەم گرفتە دەتوانین ئەم پێك هاتەیەی خوارەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە پێشو هەشت هەفتە دوای چارەسەر کردنەکە بەکاربهێنین:

رتین ئا Retin A ٢٪.

هیدرۆکورتیزون Hydrocortisone ٢٪.

هیدرۆکسی کینون Eldoquine ٤٪

ئەم پێك هاتەیە پێویستە لە کرێم ئەساسێکی تایبەتیدا ئامادەبکرێت و پێویستە لە بەفرگرەدا هەڵبگیرێت بۆ ئەوەی رەنگەکەی رەش هەڵنەگەرێت.

دەتوانرێت رۆژی دووجار بە نەرمی بەکاربهێنرێت، خەستی پێکهاتەکان بەپێی جۆری پێستەکەو باری بوارە چارەسەرکراوەکەو تەمەنی نەخۆشەکە رێك دەخرێت.

٦-حەبی ئەلئەسیکلوفیر پێنج رۆژ پێش نەشتەرگەرییەکە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی دەردەڤایرۆسییەکان بەکاردەهێنرێت.

٧-دژە زیندەییەکانی لە رێگەی دەمەوە وەك سیفالوسبورین وەك رێگەیەکی پاراستن دەدرێت بە نەخۆشەکە.

رێگەکانی پاش کاری نەشتەرگەرییەکە:

مەڵحەمی (بولی سبورین) لە شوێنە چارەسەرکراوەکە دەدرێت. لەم مەڵبەندەدا بە بەشداری کردن لە نێوان Muperacinو Pufexamac کرێمی (دروکسوریل یان باکتروبان) بەکاردەهێنرێت،

ئەمەش سەلماندنی کە ئەم بەکارهێنانە دەبێتە هۆی چاك بونەوەیەکی نایاب پاش کاری نەشتەرگەرییەکەو کەمکردنەوەی ئاو تێزان و زۆر بەبۆیەبوون.

دەتوانرێت ناوچە چارەسەرکراوەکە بەشاشێکی لەجۆری سوفراتول یان پێچراوی Vigilion دا بپۆشرێت، پێچراوەکە لەشوێنی خۆیدا بۆ ماوەی ٤٨ کاتژمێردا دادەنرێت و پاشان تەنیا بە بەکارهێنانی دەرمانێك بەبێ داپۆشین لادەبرێت، تورەکەی سەهۆڵ، شیری سارد بەشێوەی کەمادات یان کرێمی pufexamac parfenac یان Droxary1 دەتوانرێت رۆژانە چەند جارێك بۆ لابردنی ئاو تێزان کە لە وانەیە پاش قڵیشاندنەکە پەیدا دەبێت، بەکار بهێنرێت.

دەتوانرێت تەرکەرەکان وەك کرێمی (oileatum) بە کاربهێنرێت بۆئەوەی پێستەکە بەتەری بمێنێتەوە.

ئامۆژگاری بەشتن دەکرێت بەڵام بەبێ بەکارهێنانی دەستە سڕ بۆ ووشك کردنەوە، دەتوانرێت قوماشی لۆکەی تەڕکراو بەکاربهێنرێت کەمکردنەوەی رووشاوی پێست بە ووشك کردنەوەی بەنەرمی و بەبێ هەڵگلۆفین، تەنیا بە شاشێکی لۆکە و فشارێکی کەم بخرێتە سەر ئەوشوێنە.

بەکارنەهێنانی رووشێنەرەکان لەسەر ناوچە چارەسەرکراوەکە وەك بۆن و صابونی تیژ، دەتوانرێت سابونی مام ناوەندیی وەك Keri Alphaیان سابوونی Dove ی سپی بەکاربهێنرێت.

خۆنەدانە بەر راستەوخۆی تیشکی خۆر: ئەمەش دەبێتە هۆی بە بەبۆیەبوون بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە رەش پێستن

زاراوەکان لەلەیزەردا.

Ablation: لابردنی شانە بەهەڵماندن

گورزە: بریتییە لەتیشکی رووناکی

Divergene: زیادبوونی تیرەی گورزەکە کاتێك لەسەرچاوەی لەیزەرەکە دووردەکەوێتەوە.

کۆمۆفۆر Chomphore: ماددەیەکی کاریگەرە لەشانەکەدا دەتوانێت وەك نیشانەیەکی هەڵمژەری لەیزەر کاربکات کەئەمەش (میلانین- هیمۆگلۆبین یان ئاو)ە.

هەڵمژین:- بریتییە لە توانای رووناکی بۆ هەڵمژین.

مادە کاریگەرەکە (ناوەندە کاریگەرەکە):- مادەیەکی کاریگەرە لە لەیزەردا.

توانا: توانای کارکردنە (وات×چرکە= جول).

توانا Power: رێژەی کاتی ئەنجام دانی کارە (وات/سم^2).

چڕی وزە Power densityr:- بریتییە لەتوانا گورزەی لەیزەر لەیەکەی رووبەردا (وات/سم^2).

Excitation: زیادبوونی توانای گەردیلەیی یان دەزگاکەیە.

ریشاڵی بینین fiberoptic:- دەزگایەکە لە ریشاڵە شووشەییەکان یان کواتزی ریشاڵی لەگەڵ رووە کۆتاییە دەرەوەکانی روناکیدا، کەتیشکەکان بەناویدا تێپەڕ دەبن و هەزاران جاریش دەدرێنەوە.

گورزەی ئاڕاستە کراو: هیلیۆم نیون گورزەیەکی چڕی کەمەو بۆ ئاراستەکردنی لەیزەری نەبینراو بەرەو دەوروبەری ناوچە چارەسەرکراوەکە بەکاردێت.

ناوەندی لەیزەری (ناوەندی کاریگەر): مادەیە بۆ دەرکردنی تیشکی لەیزەر بەکاردێت.

Temoo: ئەو بارەیە کە ئەگەری کەمە (Gaussian) یان بەشێوەی زەنگێکی چڕی رووناکی بەناو پانە برگەی گورزەی لەیزەردا دابەش دەبێت.

Tem:- شێوازی کارۆموگناتیسی پانی.

Argon:- گازێکە وەك ناوەندێکی لەیزەری بەکاردێت.

هەڵماندن: گۆڕینی تەنی رەقە بۆ شلە یان گاز.

Collimation: هەموو ئەو تیشکانەی لە لەیزەرەوە دەردەچن هاورێکی یەکتری دەبن.

تیشك دان coherent هەندێك لە درێژی شەپۆلەکان لەگەڵ یەکتردا بەرەو ناوچە جیاوازەکان دەجولێن.

کاتی گەرانەوەی گەرمی: ئەو کاتەیە کە گەرمی دەیخایەنێت بۆ بڵاوبونەوەی لە دەرەوەی ناوچە چارەسەرکراوەکەدا کە لە کاتی پێویست بۆ گەرمکردن یان بڵاوبونەوەی لە دەرەوەی نیشانەکەدا کورت ترە، زیانی گەرمییەکە دەبێت بە زۆری لەسەر ئەو شوێنە بێت کە چارەسەر کردنی مەبەستە.

شوێنی مەبەست: ئەو شانەیەی کە بە گورزەی لەیزەر نیشانەی لێ دەگیرێتەوە یان گەرم دەکرێت.

چەماوەی گاوسGaussian: چەماوەیەکی پسپۆری سروشتییە لەگەڵ هەموو دابەش بونێکی بەرەو لاکەی دیکە، دەگاتە کتێبەکەی.

شێواز Mode: ئەو رێگەیە یە کە لەیزەری تێدا دابەش دەبێت.

Internet

بەرزبونەوەی حاڵەتەکانی تووش بوون بە ڤایرۆسی (سارس)

(SARS)

Sever Acute Respiratory Syndrome

تا ئێستا ڤایرۆسی سارس و ئەو نەخۆشیەی دەیخاتەوە لە چین بە یەکێك لە دژوارترین و تەم و مژاویترین ڤایرۆس دا دەنرێت کە لەو بارانەوە نەخۆشی بخەنەوە ، لەم دوایانەدا ژمارەیەکی زۆر خەڵك دیاری کران کە تووشی ئەم نەخۆشیە بوون ،

لە ئاسیاو کەنەداش بەر پرسە پزیشکیەکان بڵاویان کردەوە لە ناوچەی تۆرنتۆ لە کەندا تووشی ئەم نەخۆشیە بوون وبووە هۆی مردنیان بەمە تا ڕۆژی ٢٠٠٣/٤/٢٥ ژمارەی مردووان لە کەندا گەیشتە (١٨) کەس کە ئەمەش بە زۆرترین ژمارەی قوربانیانان لە دەرەوەی ئاسیا دادەنرێت . لە چین دوو کەس لە ناوچەی مەنگۆلیای باکور بەو نەخۆشیە مردن . ئێستا ئامارەکان ئەوە دەردەخەن کە نزیکەی ٥٠٠٠ کەس لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا لەو ڕۆژەی ڤایرۆسی سارس لە هەرێمی (گوان گدۆنك) ی چینی لە تشرینی دووەم ساڵی ٢٠٠٢ دا دەرکەوت .

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دەڵێت هەوڵێکی زۆر دەدەین بۆ ئەوەی کە ئەم نەخۆشیە نەهێڵین بڵاوبێتەوە ئەگەر چی تا ئێستا (٢١٧) کەس مردووە ، بەڵام ڕێکخراوەکە زۆر هەست بە نیگەرانی دەکات دەربارەی باری چین .

(مایك ریان) سەرۆکی ڕێکخەری ئاگاداریە دەوڵەتیەکانی (WHO) دەڵێت کە ئێستا چاودێری زۆرمان خستۆتە سەر هەموو هەرێمەکانی چین بۆ ئەوەی ڕێگە بگرین لە بڵاو بونەوەی نەخۆشیەکە . شایەنی باسە کە لە شەش هەرێمی چین نزیکەی (١٧٠٠) کەس تووش بوون و (٥٨) مردن . نەخۆشیەکە جیاوازی لە نێوان پیرو گەنج دا ناکات .

لە کەنەدا یەکێك لە وانەی کە تووش بووە ژنێکە تەمەنی (٨٠) ساڵە و دوو ژنی دی مردن کە یەکێکیان (٨٦) ساڵە و ئەویتریان (٧٣) ساڵ بوو ، هەروەها تووشی ژمارەیەك زۆر گەنجیش بووە ئەمە بۆتە هۆی ئەوەی مەترسیەکی زۆر لە ئاسیا و لە کەنەدا بخاتەوە .

(دیڤید هیمان) سەرۆکی نەخۆشیە درمەکان لە (WHO) دەڵێت لەوە دەچێت لە هۆن کۆنك تا ڕادەیەك توانرابێت بەربەست لە نەخۆشیەکە بگیرێت جێ ی باسە ئەم نەخۆشیە بە هۆی ڤایرۆسی سارس (SARS)واتە Sever Acute Respiratory –Syndrome-- تووشی سیەکان دەبێت و دەبێتە هۆی هەوکردنی خانەی سیەکان و سیکڵدانۆچکە و بۆریەکانی سی و هەناسە سواری و مردنی کت و پڕ .

وڵاتەکانی دەوری چین مەترسیەکی زۆریان تێکەوتووە دەربارەی بڵاو بونەوەی ئەم نەخۆشیە و لە زۆر ناوچەدا کەسان پەڕۆی تایبەتی لە شێوەی کەمامە دا بەکار دەهێنن بۆ ئەوەی کە خۆیان بپارێزن لە نەخۆشیەکان ئەوەتا لە سەنگافورا بەرپرسانی تەندروستی ئەوە ڕادەگەیەنن کە تەنها لە هەفتەی پێشوودا (٣٩) حاڵەتی نوێ دۆزراوەتەوە و دەڵێن کە ئەم نەخۆشیە لە ماوەی شەو ڕۆژێکدا لە ناوناچێت و حکومەتی سەنگافورا ئێستا ڕێ و شوێنێکی زۆر توند و تیژی دەست پێ کردووە بۆ لێنۆرینی هەموو ئەوانەی کە لە ڕێگەی فڕۆکەوە لە ناوچەکانی هۆن کۆنك ، کەنەدا ،تایوان ، ڤێتنام ، دێنە ناو وڵاتەکەوە کە ئەمەش بۆ ئەوەیە نەخۆشیەکە لە وڵاتەکەدا بڵاو نەبێتەوە زیاتر .

ئەوەی شایەنی باسە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی زۆر سەر قاڵی ئەوەیە کە دەربارەی ڤایرۆسەکە هەموو زانیاریەکی پێویست کۆ بکاتەوە و ئاماری تەواوی لەبەردەستدا بێت بۆ زانینی قەبارەی بڵاو بونەوەی نەخۆشیەکە ، باشووری ئەفەریقاش ئەوەی ڕاگەیاندوە کە نەخۆشیەکە ئەگەری گەیشتنی بەو وڵاتە هەیە و لە وانەیە یەکەمین تووش بوو لە هەموو کیشوەری ئەفەریقادا لەوێ بێت . ئەوەی پێویستە بوترێت لە زۆر لە ناوچەکانی جیهانەوە ئێستا هەوڵی ئەوە دەدرێت کە کوتراوی ئەم ڤایرۆسە ئامادە بکرێت بۆ ئەوەی خەڵك بکوترێت تاکو بەرگری تەواوی جەستەیان دەستە بەر بکرێت ، بەلام هێشتا ئەمە لە سەرەتادایە ، ئەگەر چی هەنگاوی باش لەم بارانەوە دراوە و چاوەڕوانی ئەوەی لێ دەکرێت کە ئەنجامێکی ڕاستەوخۆ بدات بە دەستەوە .

گۆنا (Internet)

دۆزینەوەی مادەی بەرپرسی نەخۆشیەکان لە توتندا

لوتفیه فەقێ
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زاناکان بۆیان دەرکەوت کە مادەی (نور نیکۆتین) کە لە توتندا هەیە دەبێتە هۆی پەکخستنی توانای پرۆتینەکانی جەستە بۆ ئەوەی فەرمانەکانی خۆیان بە شێوەیەکی باش جێبەجێ نەکەن.

واشنتن:

زاناکان لە ولایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا سەرکەوتنیان بەدەستهێنا لە دۆزینەوەی مادەیەکی کیمیاویدا کە لە توتندا هەیە و دادەنرێت بەوەی بەرپرسە لە نەخۆشی شەکرەو شێرپەنجەو ئەلزایمەر و خێراکردنی کردارەکانی پیربوون لە جەستەدا.

تۆژەرەوەکان لە پەیمانگەی سکریبس بۆ تۆژینەوەکان وتیان: ئەم مادەیە کە (نور نیکۆتینە) بە شێوەیەکی سروشتی لە توتندا هەیە، و لە کاتی شیبونەوەیدا لە لەشدا مادەی نیکۆتین پەیدا دەکات.

زاناکان بۆیان دەرکەوت کە ئەم مادەیە لەگەڵ پرۆتینەکانی لەشدا کارلێك دەکات و پەکیان دەخات، ئەم کردارە یەکسانە بە کرداری پەکخستنی کیمیایی پرۆتین بەهۆی لێنانەوە و هەمان کردارێشە کە دەبێتە هۆی ڕەش بوونەوەی بەرە شەکرەمەنیەکان و تێکچونەکانی خۆراك.

هەروەها بۆیان دەرکەوت کە مادەی (نور نیکۆتین) دەبێتە هۆی تێکدانی دیکە کاتێك لەگەڵ دەرمانە سترۆیدەکاندا کاردەکات وەك کۆرتیزۆن و بریدنیزۆن چونکە پێیانەوە دەنوسێت بەهۆی ترشە ئەمینیەکانیانەوە وایان لێدەکات کە گەورەترین مەترسی بخەنەوە، چونکە ئەم سترۆیدە پرۆتینیە چاککراوانە لەگەڵ هەندێك مادەی ناو لەشدا کارلێك دەکەن گەلێك مادەی وا پێکدەهێنن کە دەبنە هۆی تووشبوون بە شەکرەو شێرپەنجەو ڕەق بوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی ئەلزایمەر.

تۆژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت کە ڕێژەیەکی زۆری پرۆتینە چاککراوەکانی پڕ لە ژەهری نور نیکۆتین بە زۆری لە کەسانی جگەرە کێشدا هەیە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی جگەرە ناکێشن، هەروەها دەرکەوت کە ئەم مادەیە دەبێتە هۆی گەلێك جۆری بازدان Mutation لە خانەکانی لەشدا، بەتایبەتی ئەو بازدانانەی دەبنە هۆی پەیداکرنی وەرەمی شێرپەنجەی دەماخ، هەروەها دروست بوونی توێیە پرۆتینەکان لە دەماخدا کە بڕوا وایە هۆیەکی سەرەکیە بۆ تووشبوونی ئەلزایمەر.

Internet

وەرگرتنی کتێب لە ڕێگای ئینتەرنێتەوە

سەلاح حەمە ڕەشید
فلین – سوید

بەهۆی بەرنامەی (Touch & Tourn)ی سویدییەوە. دەتوانین لە شاشەی کۆمپیوتەرەکانمانەوە لەماڵەوە پەرتوکی ئەلیکترۆنی(e Book) لاپەڕەکانی هەڵبدەینەوە. بەتەواوەتی هەروەك هەرپەرتوکێکی ئاسایی.

دەتوانین پەڕەپەڕەی پەرتوکەکەمان بکەین و لە مۆنیتۆر(شاشە)ی کۆمپیوتەرەکەمانەوە، بەهۆی ماوسەکەمانەوە. بەڵام گەر مۆنیتۆرەکەمان لەجۆری هەستیار بوو ئەوا بەهۆی پەنجەکانمانەوە دەتوانین پەڕەکان هەڵبدەینەوە، هەروەك هەر پەرتوکێکی ئاسایی بەهۆی بەرنامەیەکی تایبەتەوە کەناوی (Bladringsbar)ە.

میخائیل کارلسۆن ی لێپرسراوی ئەم کۆمپانیایە دەڵێت بیرۆکەی ئەم بەرنامەیە دەگەڕێتەوە بۆ چوار ساڵ لەمەوبەر کاتێك کە لەهەوڵی چاپ و ڕاکێشانی پێنج پەرتوکی خواردن دروستکردندابووە لەکۆڕێکی قاوە خواردنەوەدا کە تایبەت بوو بەو پەرتووکانە کە بە کۆنترین پەرتووکی لەو جۆرانە دادەنرێن لە جیهاندا. توانرا ئەم پەرتوکانە لەسەر مۆنیتۆر پیشان بدرێت بە شێوەیەکی تەکنیکی زۆر ئاست بەرز.

کۆمپانیای (Touch & turn)بەر لەساڵ و نیوێك یەکەم ڤێرشنی بەرنامەی کتێبخانەی ئەلیکترۆنی دەرکرد کە هەمان ناوی کۆمپانیاکەی هەڵگرتووە. و بەهۆی بەرنامەی(Touch & turn) دەتوانین کە (e Book)بەرهەم بهێنین.

کاتێك گۆڤارەکەمان (PC for alla)سەردانی کۆمپانیاکەی کرد میخائیل کارلسۆن هەندێك لەو بەرهەمانەی پیشانداین کەبەهۆی ئەو پرۆگرامەوە لە کۆمپانیاکەیاندا بە ئەنجامیان گەیاندووە. لە نموونەی ئەو کارانە پەرتوکێکە بەناوی (جەلال و جەمال) کە بریتییە لەبەرهەمێکی ئەدەبی شیعری فارسی. مێژووی ئەم بەرهەمە دەستنووسە دانسقەیە بۆ ساڵانی ١٥٠٠ی زاینی دەگەڕێتەوە. ئەم

دەستنووسە لە ئەفغانستانەوە گەیشتۆتە وڵاتی سوید و ئێستا لە وڵاتی سوید لە کتێبخانەی زانکۆی ئۆبسالادایە و یەکێکە لەو دە پەرتوکە دەستنووسە ناودارە جیهانیەی کە ئێستا لەبەردەستدان. واتە دەتوانرێت سوود لەم تەکنیکە وەربگیرێت بۆ پەرتوکە کۆنەکانیش تاکو بەدەستی خوێنەران و لێکۆڵەرەوان بگات.

سوودەکانی پەرتوکی ئەلیکترۆنی:

- نەچوون بۆ کتێبخانەو وەرگرتنی پەرتوك راستەوخۆ لە ماڵەوە.
- رزگاربوون لە چاوەروانی گەراندنەوەی ئەو پەرتوکەی پیویستت پییەتی بەڵام بە (ئیستیعارە) دراوە.
- دەتوانیت چەند پەرتوکێك دابەزینیتە ناو کۆمپیوتەری دەستی (Handdator) لە کاتیکدا قەبارەی ئەم کۆمپیوتەرە زۆر بچوکترە لە پەرتوکیکی بچووکی دەستی.

پیویستیەکانی کتیبخانەی ئەلیکترۆنی:

پرۆگرامی (Touch & Turn)بۆ دروستکردن و جیکردنی پەرتوکی ئەلیکترۆنی.

پرۆگرامی پاوەر پۆینت کە ئەمە لەگەڵ مایکرۆسۆفت ویندۆدا هەیە.

پیویستیەکانی خوینەری پەرتوکی ئەلیکترۆنی:

بۆ کۆمپیوتەری ئاسایی پیویستە بەرنامەی (Adobe Acrobat e Book Reader)هەبیت.

بۆ کۆمپییوتەری دەستی پیویستە بەرنامەی (Mobipocket Reader)ت هەبیت.

بەهۆی ئەم دوو بەرنامەیەوە دەتوانین پەرتوکی ئەلیکترۆنی بخوینینەوە.

شیوازی وەرگرتن (ئیستعارە)ی پەرتوك:

*دەچیتە ماڵپەری ئەو کتیبخانەیەی هاوبەشیت لەگەڵیدا هەیە.

*ئەو پەرتوکەی دەتەویت وەری بگریت دەست نیشانی دەکەیت.

*ژمارە نهینیەکەت کە بە (pin-kod) ناسراوە دەنوسیت (کە بویتە ئەندامی هەر کتیبخانەیەك ئەم ژمارە نهینیە وەردەگریت).

پەرتووکەکە دادەدەگریتە ناو Download کۆمپیوتەرەکەتەوە لە ماڵەوە یان ناو کۆمپیوتەرە دەستیەکەتەوە.

تیبینی: تەنها ئەو کاتە پیویستە لە خەتی ئینتەرنیتدا بیت کە پەرتوکەکەت دیاری دەکەیت و بۆ ناو کۆمپیوتەرەکەتی دادەگریت و دواتر بۆ خویندنەوە پیویستت بە هیلی ئینتەرنیت نابیت.

*ئەو دووبەرنامەیەی لە سەرەوە باسمان کرد کە پیویستن بۆ خویندنەوەی پەرتووکی ئەلەکترۆنی لە ماڵپەری هەر کتیبخانەیەکەوە بیت دەتوانیت بە خۆرایی بۆخۆتی دابگریت.

*وەرگرتنی پەرتوکی ئەلکترۆنی هەموی بە خۆراییە.

*بۆت هەیە لە هەفتەیەکدا تەنها سێ پەرتوك لای خۆت دابگریت.

ناونیشانی ماڵپەری بنکەی کیبخانەکانی سوید:

www.elib.se/bibliotek

سەرچاوە: گۆڤاری PC for alla ژمارە ٣ ساڵی ٢٠٠٣.

فەرهەنگی پینجەمی گۆڤارەکەمان ..

بەشی دووەم:

پلەكان و پۆلێنی خاك و دابەش بوونی جوگرافیایی بە گشتی و لە كوردستان دا بە تایبەتی

Soil orders, classification and Geographical Distribution in the World general and Special in Kurdistan

ناهدە تاڵەبانی – خالد محەمەد تەیب

زانكۆی سلێمانی

لەسەر بناغەی خاسیەتی خاك وبڕگەكانی (Horizons)وەك بوونی و نەبوونی بڕگەكانی خاك [١] لە هەموو جیهاندا دەبێت بە (١٢) پلەوە هەرەیەكێك لەم پلانە خاسیەتی تایبەتی خۆی هەیە وەك ئەم نموونانەی خوارەوە:

١–كۆمەڵەی ئێنتی سۆل (Entisols):

ئەم كۆمەڵە خاكە ئەستوونی نی‌یە (Horizon) ئەمیش وەك لە ناوچە شاخاوییە سەختەكان و دەشتە نیشتەنییە لافاوی‌یەكان (Flood plain) و دەشتی پانكەیی (Allurial fan) و لە ناوچە بیابانییە لماویەكانیش دا هەیە (Beach Sand).

٢–ئەو كۆمەڵە خاكەی كە بە قووڵی كەش كاری كردووە (Weathering) كاری تێ كردووە ئەمەش لەناوچە خولگەییە تەڕەكان دا هەیە (Humid tropic) ئەمانەش وەك پلەی Ultisol و Oxisol لەم پلانە ئاووهەوا و ڕوەك كارێكی گرنگی هەیە كە جۆری ڕووەكی گیای بەرزو كورتە.

٣–كۆمەڵە پلەی Mollosol ئەستوونەكانی گەشەی كردووە، جۆری ڕووەكی گژوگیایە ڕەنگی تۆخە ئەگەر سەیری شێوەی (٢) بكەین دەبینن پەیوەندی یەكی زۆر هەیە، لە نێوان ئاووهەوا و پلەكانی خاك بە تایبەتی پلەی ئەریدتی سۆڵ و گێلی سول Gelisol پەیوەندییان هەیە بە ئاووهەواوە.

پلەكانی خاك لە زۆر گەنجەوە بۆ پیر ئەم پلانەی خوارەوەن شێوەی.

١–ئینتی سول: Entisol

ئەم جۆرە خاكە ئەستوونی نیە گەشەی نەكردوە، لەناوچە شاخاوییە سەختەكان كە لێژییان زۆرە هەروەها لە ناوچە (Peach sand) و ناوچە نیشتەنیە لافاوییەكان. لە ناوچە شاخاوییە سەختەكان دا هۆی دروست نەبوونی ئەستوون ئەوەیە كە ڕامالینی زیاترە لە نیشتەنی خاك.

ئەم جۆرە خاكە پیت و بەرەكەتی لە جێگایەكەوە بۆ جێگایەك جیاوازی هەیە لە ناوچەی نیشتەنیە لافاوییەكان باشترین خاكە بۆ كشتوكاڵ بە پێچەوانەوە لە شاخاویەكان و بیابانەكان دا بەلام ئەگەر مادەی ئۆرگانیتی وەك پەین بەكاربێت

ئاوی هەبێت،لە ١٦٪ی جیهانی گرتۆتەوە لە ناوچە مەیوەکان و ناوچە لافاویەکان، وەك لە دەوروبەری رووبارە گەورەکانی ئاسیا و لە ناوچە شاخاوییەکانی وەك شاخی ئەندیز لە ئەمریکا و ناوچە شاخاوییەکان کە لە تورکیاوە دەست پێ دەکات هەتا وەکو پاکستان و هەندێك لە شاخەکان لە کوردستانیشدا. هەروەها لە ناوچە مەیوەکان (بەستووەکان)[٢]

٢-ئینسیپتی سۆڵ : Incepti Sol

ئەم جۆرە خاکە گەشەی نەکردووە بەڵام لە ئینتی سۆڵ باشترە هەندێك جار ئەستوونی B نیە

دابەش بوونی جوگرافیای:

لە ٩٪ هەموو جیهانی گرتۆتەوە بە زۆری لە ناوچە شاخاوێکانی هەرێمی خولگەییەکان دەبینرێن (مەداری) و لە ناوچە نزمەکان کە کشتوکاڵی برنجی لێ دەکرێت وەك ئاسیا و لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا کە لە نیویۆرك و دەست پێ دەکات هەتا ناوەڕاستی ڕۆژئاوای ڤێرجینیا و ڕۆژهەڵاتی ئۆهایۆ و لە ئەوروپادا لە باشوری ئیسپانیا و ناوەڕاستی فەرەنسا هەتاوەکو ئەڵمانیا و لە باشووری ئەفریقا و ڕۆژهەڵاتی چین و هەروەها لە دەوروبەری رووباری ئەمەزۆن و گەنج.

دەستکەوتی: لە رووی کشتوکاڵەوە بە شێوەیەکی گشتی لە نزمەوە بۆ بەرزە وەك نموونە لە ئەمریکا باشترین خاکە بۆ گەنم Whiat ئەویش دەکەوێتە باکووری ڕۆژئاوایەوە بەڵام لە باشوری نیویۆرك و باکوری پەنسلڤانیا بۆدارستان باشە دەستکەوتی بۆ کشتوکاڵ نزمە[٣].

٣-ئەندی سۆڵ: Andi Sol

ئەم جۆرە خاکە لە نزیکی سەرچاوەی بورکانییەوە هەیە، خاکەکەش گەشەی نەکردووە لەبەر نەبوونی مادەی ئۆرگانیکی ئەم خاکە گەنجە، توانای زۆری هەیە بۆ هەڵگرتنی ئاو High water holding Capacity خۆڕاگرە بەرامبەر بە ڕامالین، بەڵام تەنها فسفۆر نەبێت هەموو مادە بە پیتەکانی تێدا هەیە و دەوڵەمەندە[٤].

دابەش بوونی جوگرافیای:

لەو جێگایانە زۆرە کە لە سەرچاوەی بورکانەوە نزیکە و لە ١٪ی جیهان دەگرێتەوە زۆربەشیان دەکەونە کەناری ئۆقیانووسی هندی بەتایبەت لە ناوچە ساردەکان وەك (ڕوسیا) و لە ئاسیاو ئەفریقیاو لە ناوچە ووشکەکان کە لە توراندوە دەست پێ دەکات هەتا مەکسیك.

دەستکەوتی ناوەند بۆ کشتوکاڵ

٤-گێلی سۆڵ: Geli Sols

ئەم خاسیەتانەی خوارەوەی هەیە:

ا-تازەیە، هێشتا گەنجە گەشەی نەکردووە چونکە لە ئاوو هەوایەکی ساردایە.

ب-چینێکی تایبەتی هەیە لە قوڵی ١٠٠سم هەندێك جار دەگاتە ٢٠٠سم بەهۆی مەیینەوە کە پلەی گەرمی لە ژێر سفری سەدییەوەیە بۆ دوساڵ لەسەریەك ئەمیش پێی دەڵێن پارمافۆست perma frost [٥]

دابەشبوونی جوگرافیایی: لە ٨,٦٪ لە جیهان دەگرێتەوە زۆربەی دەکەوێتە ڕوسیا و ئالاسکا و جۆری رووەکی تەندرایە زۆر کەم بۆ کشتوکاڵ بەکاردەهێنرێت[٥].

٥-هیستوسۆڵ: Histo Sols

ئەم جۆرە خاکە موادی ئۆرگانیکی زۆرە دەکەوێتە ناوچە تەڕە ساردەکانەوە ڕەنگی یان ڕەشە یان قاوەیی بەڵام کەووشك دەبێت ڕەنگی کاڵ دەبێت، توانای ئاو هەڵگرتنی زۆرە.

دابەش بوونی جوگرافیاو پیتییەکەی:

لە ١٪ جیهان دەگرێتەوە ناوچەساردەکان وەك ئالاسکا و کەنەدا وفلندا و روسیاوە لە هەندێك لە وولایەتەکانی ئەمریکا وەك مەنیسوتا ونیویۆرك و کالیفۆرنیا و فلۆریدا لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا چاك کراوە بە باشی بۆ کشتوکاڵ بەکاردەهێنرێت دەستکەوتی لە ناوەندەوە بۆ بەرزە [٧].

٦-خاکی بیابانی Aridi Sols:

لە ١٢٪ جیهان دەگرێتەوە و لە خاسیەتە گرنگەکانی کەمی ئاوە، رووەك کەمە، ڕەنگی کاڵە، موادی ئۆرگانیکی کەمە چینێك لە مەوادی کلسی کۆدەبێتەوە لە ناویدا کەپێی دەڵێن (Petrocality) لەم خاکە ڕامالینی با زۆرە لەبەرئەوە مادە ووردەکان نیە بەهۆی ئاوکەمی و بوون بە هەڵمەوە خۆی دروست دەبێت، بۆ کشتوکاڵ دەست کەوتی کەمە. لە هەموو ناوچە بیابانیەکان دەبینرێت[٨].

٧-ڤێرتی سۆڵ: Virti Sols

یەکێك لەخاسیەتە گرنگەکانی ئەم جۆرە خاکە ئەوەیە کە ڕێژەی (قوڕ) Clay زۆرە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەپەنێت لە خاکی بە باران دا بەڵام درز دەبات لەکاتی ووشکیدا Shrinking and swilling.

و ڕێژەی قوڕ نابێت ٣٥٪ زیاتر بێت لە قولایی یەك مەتر یان زیاتر ڕەنگیان تۆخە یان ڕەشە، ئەمەش مەرج نیە کە مادەی ئۆگانیکی زۆر بێت مادەی ئۆرگانیکی لە نێوان ٥-٦٪ هەندێك جاریش لە ١٪ بەردە دایکەکانیان لایمستۆن یان بازڵتە.

دابەش بوونی جوگرافیای:

لەناوچە نیمچە تەڕەکان یان نیمچە ووشکەکان دەبینرێت و باران وەرزییە لە ٢,٥٪ی جیهان دەگەڕێتەوە.

وەك هندستان، سۆدان، باکووری ڕۆژهەڵاتی ئوسترالیا.

دەستكەوتی لەناوچە خولگەییەكان باشترین بەروبومی هەیە بە تایبەتی بۆ دانەوێڵە Crops [9]

٨–مولی سۆل: Molli Sols

زۆر دەوڵەمەندە لە مادەی كالسیۆم و مەگنسیۆم بەرێژەی زیاتر ٥٠٪ مادە ئۆرگانیكی ڕووەكی جۆری بڕبڕی Prairic ڕەنگی ڕەشە.

دابەش بوونی جوگرافیای:

لە ٧ ٪ی جیهان دەگرێتەوە لە دەشتەكانی ولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا و كەنەداو هەروەها لە ئۆكرانیا و كازاغستان و روسیا، باكووری مەنگۆلیا و چین و ئەرجەنتین و پاراگوای وارگوای.

باشترین خاكە بۆ كشتوكاڵی دانەوێڵە بەبێ بەكارهێنانی هیچ جۆرە پەیینێك ساڵانی زۆریش بەكاربێت پێویستی بەهیچ جۆرە پەیینێك نیە بەتایبەت ئەگەر باران زۆر بێت جگە لەو جێگایانەی كە ڕامالینی هەیە.

٩–ئەلفی سۆل: Alfi sols

لە ئاووهەوای گەرم و ساردیش هەیە و لەناوچەی نیمچە بیابانەكانیش و ناوچەی دەریای سپیش بەتایبەت لە ناوچە دارستانیەكان جۆری ڕووەكی لە جۆری سڤانایە (Crass Savanna) ئەستوونی (B) قوری زۆرە (Clay) بەهۆی داشۆرینەوە (Leaching)

دابەش بوونی جوگرافیایی:

لە ١٤٪ی جیهان دەگرێتەوە لە زۆربەی وویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا وەك ئۆهایۆ، ئیندیانا و مانیسوتا و بنسلفانیا ونیویۆرك هەروەها ناوەڕاستی ئینگلترا و فەرەنسا و باشووری ڕۆژئاوای ئوستراليا.

دەست كەوتی: بەروبونی هەیە، ناوچەیەكی زۆر باشە بە تایبەت بۆ دانەوێڵە هەروەها بۆ داری ڕەق Hard Wood [10].

١٠–یەلتی سۆل: Ulti Sols:

لە ناوچە خولگەییەكان (Tropic) كە گەرمە و مادەی قوڕ (Clay) لە ئەستوونی خوارەوەی كۆدەبێتەوە بەهۆی داشۆرینەوە (Leaching) لەناوچە دارستانیەكان و ناوچەی سڤانا (Savanna) خاكەكەی ترشی (PH) ی زۆرە.

ڕەنگی ئەستوونی (Horizon) (B) یان سوورە یان زەردە ئەوەش نیشانەی بوونی (ئۆكسیدی ئاسن)ە.

دابەش بوونی جوگرافیای:

١–ڕۆژهەلاتی وولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا.

٢–باشووری ئاسیا و چین پاراگوای كە ئەم ناوچانە تەڕن مادەی ئۆرگانیكی زۆرە.

٣–لە ناوچە نیمچە بیابانیەكان.

٤–لە ئەفریقیا و هندستان و استراليا.

دەستكەوتی ناوەندە بەلام كە پەیین بەكاردەهێنرێت (Firl) زۆر باشە [11].

١١–سپۆدوسۆل: Spodo Sol

ئەم جۆرە خاكە پێكهاتەكەی زبرە (Course texture) هەروەها ترشە لەناوچە تەڕە ساردەكان و هەروەها لە هەندێك ناوچە خولگەییەكانیشدا جۆری ڕووەكی دارستان هەیە، مادەی ئۆرگانیكی لە ئەستوونی خوارەوەی هەیە.

دابەش بونی جوگرافیای:

لە باشوری ئەوروپا و ناوەڕاستی ئاسیا و لە باشوری ولایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا و لە ئالاسكادا هەیە.

دەست كەوتی بەشێوەیەكی گشتی كەمە بەلام ئەگەر پەیین بەكاربهێنرێت دەستكەوتی زۆر دەبێت بەلام لە ناوچەیخولگەیی ئاسان نیە لەبەر داشۆرین[12].

١٢–ئۆكسی سۆل: Oxi Sols

بارانی بەردەوامە بە درێژایی ساڵ لە بەرئەوە داشۆرینی زۆرە لە ٨٪ هەموو جیهانی گرتۆتەوە لەناوچە خولگەییەكان وەك ئەفریقا و ناوەڕاستی ئەمریكای باشوور [13].

Order Classification And "Economic Value Of Soil In Kurdistan

خاكی كوردستان جیاوازیەكی زۆری هەیە لە جێگایەكەوە بۆ جێگاییەكی دیكە بەهۆی جیاوازی ئەم هۆیانەی خوارەوە:

١–جیمورفۆلۆجی (Geomorphology)[14]

٢–ئاوو هەوا (Clemology)

٣–ئاوی ژێر زەوی و سەر زەوی (Hydrology)

٤–ڕووەك و زیندوەر

لەبەر جیاوازییەكی زۆر لە نێوان كوردستاندا لە ڕووی ئەم هۆیانەی سەرەوە لەبەرئەوە بە گوێرەی ناوچەكان باسی خاك دەكەین كە هەریەكێك لەم ناوچانە جۆری خاكی بە چەند پلەیەكەوە بەستراوە ناوچەكانیش ئەمانەی خوارەوەن:

١–زەوی شاخاوی ئالۆز (thrust zone)

١–١ تۆپۆگرافیاو جیۆمۆرفولوجیا

ناوچەیەكی ئالۆزە چەماوەكانی بەسەریەكدا كەوتووە شكاندنی زۆر بەرزییەكانی لە ٢٠٠٠م زیاترە زۆر لیژە دولیەكانی نیوانی تەسكە جۆری بەردەكانی بەردی ئاگرینو كوراوە ئەمەش دەكەوێتە ناوچەی پێنجوێن و ماوەت و قەندیل، خواكورك‌و حەساروستو شانكیف سەرمەیدان جۆری میتالەكانی زۆر چاكە بۆ بەپیتی خاك.

١-٢ ئاو هەواو ڕووەکی سروشتی

دابارین لە جۆری باران و بەفرە ڕێژەشی لە ١٠٠٠ ملم زیاترە ئەمانیش کاردەکاتە سەر ڕامالینی خاك جۆری ڕووەکی لە جۆری دارستان و گژوگیایە[١٥] پلەی خاکی ئینتی سول (Entisols) کە ئەستونی نی یە (برگە) کە هەروەها پێی دەڵێن (Litho soil) کە پەیوەندی زۆری هەیە بە بەردی دایکەوە لەبەر زۆر لێژی و توندی باران (Intensity Rain Fall) هیچ جۆرە ماوەیەك نییە بۆ ئوستون دروستکردن هەروەها ناوچەکە زۆربەی بەردی ئاگرینە (برکانیە) زۆر بە زوویی ڕەق دەبێت و کە گەشە گەری weathiring کاری تێ ناکات ئەم جۆرە خاکە چاك نیەو دەست کەوتی کشتوکاڵی نییە بەلام لەوەرگایەکی چاکە[١٦].

٢-زونی چیا بەرزەکان high folded zone

١-٢ تۆپۆگرافیاو جیۆمۆرفۆلۆجیا:

چیاکانی ئەم ناوچەیە ڕێکوپێکترن بەرزیان لە ١٠٠٠م زیاترە لە ڕوی جیۆمۆرفۆلۆجیاوە جۆری چیاکانی چەماوەی بەرزە شکاندنی زۆرە جۆری بەردەکانی بە زۆری لایمستون و دولومایتن لە نێوان شاخەکانیش چەند دەشتێکی فراوان هەیە وەك دەشتی شارەزوور ڕانیەو سندی هەندێکیش وەك حەوزی ئاوە[١٧] (water shed) وەك حەوزی ڕووباری (تانجەرۆ) کە دەکەوێتە نێوان شاخی گۆیژەو ئەزمر، قەیوان و لە ڕۆژهەلاتەوە شاخی پیرەمەگرون لە ڕۆژئاواوە شاری (سلێمانی) دەکەوێتە ئەم حەوزەوە.

هەروەهاچەند حەوزێکی دیکەش وەك حەوزی ڕووباری (قەلاچوالان) و سیوەیل کە ئەمانە دۆلین بەلام تەسك نین ئەمە لە ناوچەی سلێمانی لە ناوچەی هەولێر و دهۆکیش چەند حەوزێك هەیە وەك حەوزی ڕووباری ڕەواندوز پەرجەکانی هەروەها حەوزی ڕووباری عەقرە.

٢-٢ ئاووهەوا: بڕی بارانی ئەم ناوچەیە لە نێوان ٥٠٠-٨٠٠ملم و لە ساڵێکدا تەنها ٦٠ ڕۆژ باران دەبارێت جۆری ڕوەکی دارستان لە شاخەکان زۆربەی داری بەڕو داری ترشەیە ئەمەیش ٧٠٪ ناوچەکەی گرتوە لە دۆڵەکانیش گژو گیایە[١٨].

ئەم جۆرە پلانەی خوارەوە هەن لەم ناوچەیە:

١-ئینتی سول Enti sols: بە دوو جۆر هەیە جۆری Rendzina ئەم خاکە تازەیە بە ئەستۆنی نییە پەیوەندی بە بەردەکانەوە هەیە بەلام جۆری بەردەکانی لایمستون ئەو نەرمترە لە بەردەکانی ناوچەی شاخاویی ئالۆز بەلام ئەنتی سول بە جۆری نیشتەنی پانکەی Alluvial fan دەشتی نشتەنی لافاویش هەیە.

٢-مولوسول Molosols: جۆری ڕووەکی گژوگیایە بە ئەستوونی گەشەی کردووە زۆر دەوڵەمەندە بە مادەی ئۆرگانی برگەکەی (ئەستونەکەی) horizon لە نێوان ٦٠-٨٠سم ڕێژەی کالسیۆم و مەگنسیۆمی زۆرە ئەمیش ڕەنگی ڕەشە ئەم جۆرە خاکە بە زۆری لە ناوچەی شارەزوور ڕانیە و چوارقورنە و حەریر و سندی و بە پیترین خاك دادەنرێت لە جیهاندا بە تایبەتی دەشتی شارەزوور لە بەرئەوە پێکهاتەی کانزاکانی بەهۆی ڕامالینەوە لە چیاکانی پێنجوین و هەورامان قەندیل کە لە جۆری بەردی ئاگرین و گۆڕاون هەموو ئەو کانزایانەی کە ڕوەك پێویستی پێ‌ی هەیە تێیدا هەیە وەك پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و فۆسفۆر[١٩] لە ژێر ئەم پلەیەدا مولوسول Molosol دوو جۆری دیکەی خاك هەیە لەم ناوچەیە یەکەمیان Chestnut کە ڕەنگی قاوەیی تۆخە بەلای سوردا ڕێژەی مادەی ئۆرگانیکی لە نێوان ١-٤٪ و ڕێژەی لایمستون دەگاتە ٩٪ بە زۆری لە ناوچەی عەربەت و دەربەندیخان دەبینرێت[٢٠].

دووەمیان chernozim ئەمەیان دەکەوێتە ئەو ناوچانەی کە بارانیان لە ٨٠٠ملم زیاترە ڕەنگی خۆڵەمێشییە مادەی ئۆرگانیکی لە نێوان ٤-٨٪ ڕووەکی یان داری بەڕوو یان گژو گیایە.

٣-ڤێرتیسوڵ virtisol ئەم جۆرە خاکە مادەی قوڕی Clay[٢١] زۆرە ئەمیش خاك دەئاوسێنێت لە کاتی باراندا بەلام کرژ دەبێتەوە لەکاتی وشکی shrinking and swelling و لە کاتی ئاو زۆری باران ئاو هەڵدەمژێت دەئاوسێت و کە ووشك دەبێت درز دەبات ئەمیش دەبێتە هۆی دروست بوونی Crack لەخاکدا ڕەنگی تۆخە لێرەدا ئەوە نیشانە نییە بۆ زۆری چەند مادەی ئۆرگانیکی کە ڕێژەکەی لە نێوان ٥-٦٪ زیاتر نییە بەردە دایکەکەیان بە زۆری لایمستۆنە ئاووهەوای ئەم جۆرە خاکە چەند مانگێگ ووشکە بارانی وەرزیە ئەویش دەبێتە هۆی دروست بوونی Crack ئەم جۆرە خاکە ناوەندە بۆ کشتوکاڵ[٢٢]. ئەگەر مادەی ئۆرگانێکی تێکەڵ بکرێت چونکە باش دەبێت.

٣-زونی پێ گردەکان Foot Hill Zon

ئاووهەواو تۆپۆگرافیاو جیۆمۆرفۆلۆجیای ئەم زۆنە جیاوازی هەیە لە زۆنەکانی پێشوو ٣-١ تۆپۆگرافیاو جیۆمۆرفۆلۆجیای:- لەڕووی تۆپۆگرافیاوە بەرزی شاخەکان لە نێوان ٨٠٠-١٠٠٠م دەشتەکانیش فراوانی لە نێوان ٢٠٠م هەتا ٦٠٠مەترە گەورەترین بەشی حەوزی ڕووبارە گەورەکان دەکەونە ئەم بەشەوە وەك حەوزی ڕووباری عوزێم و ڕووباری زێ‌ی گەورەو وبچوك و ڕووباری سیروان دەشتە سەرەکیەکانیش دەشتی کەرکوك و هەولێر و دهۆك، کفری و کەلار لە ڕووی جیۆمورفۆلۆجیاوە شاخەکانی لە جۆری چەماوەی قۆقزیە زۆربەی بەردەکان لە شاخەکان بەردی لایمستۆنی و دولومایتیە بەلام لە شاخەکانی خوارەوە وەك قەرەچوخ مەخمور حەمرین هەندێك جبس (Gypsum) هەیە دەشتیەکان بە زۆری داپۆشراوە بەزۆری داپۆشراوە بە جۆری کۆمەڵە بەردی بەختیاری تازە کە زۆربەی بەردی قومی و لمی قوڕو لم.

٣-٢ ئاووهەواو و ڕوەکی سروشتی: ڕێژەی باران لە بەشی ڕۆژهەلاتی لە نێوان (٣٥٠-٦٠٠) ملم لە بەشی ڕۆژئاوای لەنێوان (٢٠٠-٣٥٠) ملم دەبێت ئەوە بزانین کە لە سالانی ووشکە سالی دوایدا زۆر کەمترە دەتوانین بلێین لە نێوان٢٥٠- ١٥٠ ملم جۆری ڕووەکیش کورتە گژو گیایە[٢٣] (السهوب والاستبس).

لەبەر جیاوازی جۆری بەردەکان و ئاو هەواو ڕووەك لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی دیکە پلەی خاکەکەشی بە پێی ئەوە دەگۆڕێت کە ئەمانەی خوارەوەن:

١-ئەنتی سول Entisolsئەم جۆرە خاکە کە برگەی نییە Horizons لە دەشتە نشتەنیە لافاوییەکانی دەوروبەری ڕووبارەکان هەیە Flood plain کە ڕووبارەکان لە تەمەندا لە تەمەنی کامڵیدان Maluer stage کە لەم تەمەنەدا دەشتی لافاوی دروست دەبێت بەتایبەتی لە دەشتی کەرکوکە.

و دەشتی پانکەی پاڵی شاخی پاوە شاخی کفری و شاخی کانی دومەڵان کە شاری کەرکوك دەکەوێتە پاڵی و شاخی شارۆچکەی ئاکرێ دەکەوێتە پاڵی هەروەها شاخی سپی کە شاری دهۆك، کەواتە زۆربەی شارۆچکەکانی کوردستانی عیراق لەسەر دەشتی پانکەی دروست بوون لەبەر پیتو بەرەکەی خاکەکەی.

٢-ڤیرتیسول Virtisols

وەك لە پێشەوە باسمان کرد ئەم جۆرە خاکە مادەی قوڕی زۆرە Clay Sols کە پێکهاتەکەی خۆڵی ووردە Hgvbhg texture ئەو خاکەیە کە لە کاتی ئاوبووندا دەپەنمێت و کە ووشك بوەوە کرژ دەبێتەوە دوایی دەبێتە هۆی درز پەیدا بوون Cracks مادەی ئۆرگانیکی کە لە نێوان (١,٥-٣٪) ڕێژەی بڕی ئاوی لە نێوان (٣٥-٤١٪) ڕێژەی کاربۆنی ئۆرگانیکی لە نێوان (٤-١٥٪) هەندێك جاریش دەگاتە (٣٠-٤٥٪) مادەی مەگنسیۆم کەمە ناگاتە (١٪) ئەم خاکە بە پێی پۆلێن کردن پێی دەڵێن chestnut soil.

ئەم جۆرە خاکە لە ناوچە بەرزەکان لە نیومەتر لە سەرەوەی دا مادەی زبر (زیخ) دەبینرێت ئەمەش بەهۆی ڕاماڵینەوە چونکە جۆری بەردەکان دەگەڕێتەوە چاخی چوارەم بەهۆی ڕاماڵینی ئاوەوە مادە ووردەکان دەڕوات تەنها مادە زبرەکان وەك زیخ و چەو دەمێنێتەوە ئەمەش زۆرە لە ناوچەی حەوزی ڕووباری عوزێم.

٣-خاکی نیمچە بیابانی Sime Aridisols

لە ڕۆژئاوای شاری کەرکوك و هەولێر جۆری خاك دەگۆڕێت بە پێی ئاووهەوا، دەبێتە خاکی نیمچە بیابانی کە ڕەنگی کاڵتر و دەبێتە قاوەیی سور کار، باران لێرە زیاترە لە ناوچەی بیابانی، جۆری ڕووەکی کورتە گیایە مادەی ئۆرگانیکی کەمە مادەی کالیسیۆمی زیاترە کە ئەم جۆرە خاکە زۆربەی دەشتی کەرکوك و هەولێرو دهۆك دەگرێتەوە (نەخشەی١).

٤-خاکی بیابانی Aridi sols

هەرچەندە برەو شاخی حەمرین و مەکحول برۆین ڕەنگی خاك دەگۆررێت کاڵ دەبێتەوە و هەتاوەکو دەبێتە قاوەی بەرەو خۆڵەمێشی Gry brown.

ئەم خاکەش کەم ئاوە ڕووەکیش لە جۆری کورتە گیایە ڕەنگی زۆر کاڵە مادەی ئۆرگانیکی زۆر کەمە، لەم جۆرە خاکەدا دیاردەیەکی ژینگەیی هەیە ئەویش ئەوەیە چینێك لە مادەی کالسیۆمی و هەندێك جاریش سۆدیۆم کۆدەبێتەوە لە بەرکەکانیدا کە زۆر ڕەقە لەبەر نەبوونی ئاو یان کەمبوونی داشورانی تەواو دروست نابێت بەڵام کە باران دەبارێت ئەو دیاردەیە پەیدا دەبێت کە پێی دەڵێن Petro calcic ئەمیش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕووەك نەش‌و نما بەباشی نەکات هەروەها کێڵانی خاکەکە زۆر بە زەحمەت دەبێت پارەیەکی زۆری دەوێت، راماڵینیش لەو ناوچانە زۆرە چونکە باران بە توندی بەهێزە هەروەها راماڵینی بایش wind erosion هەیە تەنها مادە زبرەکان دەمێنێتەوە بەهۆی ئەم راماڵینەوە[٢٤].

پەراوێزەکان:

(١)بڕگەپانیەکان (ئەستوونی) Horizon ئەستونی خاك زانراوە وەك C.B.E.A.O

A-ئەستونی (O) دەکەوێتە سەرەوە لەڕووەکی مردووەوە پەدا دەبێت لەناوچەی گیا نابینرێت تەنها لەناوچەی دارستان هەیە.

B-ئەستونی (A) دەکەوێتە سەرەوە، ئەگەر (O) نەبێت.

C-(E) ئەستونی دەکەوێتە ژێر ئەستونی (A)یەوە ئەمەش بەزۆری دیسان لەناوچە دارستانەکاندا هەیە بەتایبەتی لەو ناچانە کە Leching هەیە هەروەها داشۆرینی هەیە.

D-ئەستونی (B) دەکەوێتەوە ژێر ئەوانەی پێشوو (ئەگەر ببێت).

E-ئەستونی (C) دەکەوێتە ژێر B.A ئەم ئەستونە زۆر پەیوەندی هەیە بە بەردە ڕەقەکەوە لەدایکی خاکەکەیە E بەردە ڕەقەکەیە دەکەوێتە ژێر هەموو ئەستونەکانەوەی بڕوانە سەرچاوە.

Brad .N.C and wail . R.R
The nature and properlier of Soil. Twelfth
Edition 1999 P. 66-67

(٢)هەمان سەرچاوەی پێشوو لاپەڕە ٨٥-٨٧ و سەرچاوەی
Millar K.W and Donohue
R.L Soil on Introduction to soil and rant Gronth. P.597

(٣)هەمان سەرچاوە لاپەڕە ٨٦-٨٧.

(٤) هەمان سەرچاوە لاپەڕە ٨٨.

(٥) هەمان سەرچاوە لاپەڕە ٨٩.

(٦) هەمان سەرچاوە لاپەڕە ٩٢-٩٠.

(٧) Millar K.W and Donohue
Soil an Introduction to Soils
And plant Orouth. Sixth Edition 1990 P.893

(٨) Brod. N.C and wail R.R The nature
And proportie of Soil twelfth Edition 1999 P.93-94

(٩) Brod. N.C and wail R.R
The nature and pro P.99

(١٠)هەمان سەرچاوە لاپەڕە ١٠٣-١٠٢.

(١١)هەمان سەرچاوە لاپەڕە ١٠٤-١٠٥.

(١٢)هەمان سەرچاوە لاپەڕە ١٠٥-١٠٦.

(١٣)هەمان سەرچاوە لاپەڕە ١٠٧-١٠٨.

(١٤) Ryikoir. And Al.jazaiery. S.A. General scheme of water Resource's and lard Development in Iraq volume (1) Book (1) Natural contolers Baghdad 1975. P.104. 109.

(١٥)زانیار (بنی) ئەم معادەلەیەی‌دا کە کار دەکاتە سەر پێکهاتەی خاك گەشەکردنی کە ئەمەیە (S=F(CL, O, t.T.P

کە CL= ئاووهەوا ، O= زیندەبەر ، t= تۆپۆگرافیا ، P= جیۆمۆرفۆلۆجیا ، T= کات

عبدالفتاح العانی، أسیاسیات علم التربە، ١٩٨٤، بغداد وزارە التعلیم العالی ص: ٣٣٥.

(١٦)هەمان سەرچاوەی پێشوو.

(١٧)حەوزی ئاو ئەو زەوییەیە کە دەکەوێتە دەوروبەری ڕووبار ئاوی بۆ کۆدەکاتەوە.

(١٨)لەیلا قارەمان، خاکی کوردستان، جوگرافیای کوردستان، زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر ١٩٩٨، لاپەڕە ٩٨-٩٩.

(١٩)کمال حەمەکەریم (محاظرات الصف الرابع من قسیم التربة كلیة الزراعة/ جامعة السلیمانیة).

(٢٠)عبدالفتاح العاني، أسیاسیات علم التربة، ١٩٨٤، بغداد وزارة التعلیم العالي، لاپەڕە ٣٣٤-٣٣٥.

(٢١)مادەی قوڕی لەکانزای (Monte morllointe) بەزۆری تێدا هەیە.

(22)Brod. N.C and well R.R The nature
And proportie of Soil twelfth Edition 1999 P. 94

(٢٣)دەشتی پانکەیی لەپاڵی شاخ دروست دەبێت بەهۆی ڕاماڵینی ئاوەوە خاکەکەی باشترین خاکە لەجیهاندا بۆ کشتوکاڵ ئەگەر ئاو ببێت هەروەها باشترین جێگایە بۆ کارێز لەکۆنیشەوە ئەوە زانراوە لەلایەن باوباپیرانمانەوە.

(٢٤) Ryjkor; and Al-jozairy. S.A. Gereral scheme.

(25)Qadir K.Sh study of Erodibilify of Soils in Iraq Kurdistan Region A this is (B S C) Submitted to College of agricultare, university of Sulaimani. 2001/P.99.

ماویەتی بۆ ژمارەی ئایندە

چەند نموونەیەك بۆ پلەی خاك لە كوردستان[٢٥]

ئینتی سول Entisols

	ناوچە
١-ئاسكی كەلەك	ناوچەی شاخاوی نزم
٢-تەق تەق	=
٣-چوار قورنە	=

ئەریدینی سول Aridi sols

١-هەولێر	شاخاوی	جۆری خاك
٢-قوش تەپە	شاخاوی	نشتەنی لافاوی
٣-كەلار = =	شاخاوی نزم	=
٤-كفری نزم =	شاخاوی نزم	=

٢-مولوسول Molosol

١-	سەلاحەدین	شاخاوی نزم
٢-	سورداش	شاخاوی بەرز
٣-	قەلادزە	شاخاوی بەرز
٤-	رانیە	شاخاوی بەرز
٥-	چوارتا	شاخاوی بەرز
٦-	قەلاچوالان	شاخاوی بەرز
٧-	كویسنجق	شاخاوی نزم
٨-	سەیدسادق	شاخاوی بەرز
٩-	قەرەداغ	شاخاوی بەرز
١٠-	پێنجوێن	شاخاوی بەرز
١١-	دوكان	شاخاوی بەرز
١٢-	هەڵەبجەی تازە	شاخاوی بەرز
١٣-	هەڵەبجەی كۆن	شاخاوی بەرز
١٤-	دەربەندیخان	شاخاوی بەرز

ڤیرتی سول virtisol

١-	كویسنجق	شاخاوی نزم
٢-	هەولێر	شاخاوی نزم
٣-	چەمچەماڵ	شاخاوی نزم
٤-	بازیان	شاخاوی بەرز
٥-	قلیاسان	شاخاوی بەرز
٦-	عەربەت	شاخاوی بەرز

ڕامالێنی خاك بەشێوەیەكی گشتیو لە كوردستان بە تایبەتی ...

١-پێناسە..

*ڕامالێنی خاك یەكێكە لە گیروگرفتە گرنگەكانە لە زۆربەی وولاتان لە جیهاندا، هەروەها لە كوردستان.

كە زەرەرو زیانێكی زۆری هەیە.

*ڕامالێن یەكێك لە دیاردە سروشتییەكانی كە خاك لادەبات لە سەر زەویو ڕاگوێزانی لە جێگای خۆی و بۆ جێگایەكی دیكە بە شێوەیەكی نیشتونی.

ئەمیش بەم پلانەدا دەڕوات.

١-لابردن و شیكردنەوەی دەنكۆڵەكانی خاك Detachmenl of soil particl

٢-ڕاگیۆزینەوەی دەنكۆڵەكانی خاك Tran sporation

٣-نیشتەنی ئەو دەنكۆلانە deposition[٢٦]

٢-ڕامالێنی خاكو خۆڵی ئاو لە سروشتدا Hydro logical cycle

ڕامالێن پەیوەندی زۆرە لەگەڵ خولی ئاودا چونكە خولی ئاو لە بەرگی ئاو هەواوبەرگی. بەردیو هەروەها بەرگی ئاووی بەرگی زیندەبەری كە ئەمانە هەمووی كار دەكاتە سەر ڕامالێنی خاك.

شاخە بەرزەكان دادەدرێنێ بە هۆی باران و ئاوی سەر زەوی.

دەنیشێتەوە لە دۆڵەكاندا Vallays هەروەها لە دەریاچەكان ئەمە بەردەوامەو كار دەكاتە سەر پركردنیان.

بەهۆی ڕامالێن و نیشتەنی زۆربەی ئەودیاردە جیمۆفۆلۆجیانەی كە لە دەورەبەرمان دەیبینین.

وەك:

٣-ڕامالێنی جیۆلۆجی..
Geologs cal Erosin

*ڕامالێنی سروشتی كە باسمان كرد ڕامالێنی جیۆلۆجییە كە زۆر هێواشە بەلام هەر دەبێتە هۆی دروست بوونی خاكی تازە زۆرترە لەو خاكەی كە كۆنە و كە لەدەست دەچێت..

ئەم جۆرە ڕامالێنە لە جێگایەكەوە بۆ جێگایەكی دیكە جیاوازییەكی زۆری هەیە بە گوێرەی چەندی باران و جۆری خاكەكە دەگۆڕێت.

ڕامـاڵینی جیۆلۆجـی بـەهۆی ئـاوەوە لـە ناوچـە نیمچـە بیابانیەکانەوە، کـە بـاران هەیـەو هێزیشـی زۆرە Rain Heavey بەڵام چەندی یەکەی نابێتە هۆی بوونی ڕووەکی زۆر، ڕامالینی زۆر دەبێت بـە پێچەوانـەوە و هـەروەها ئەگـەر ناوچـەی نیمچـە بیابـان زەوییەکەی نیشتەنێ قووڵ بێت.

وەك مادەی قورسپلین Silitand clay ڕاماڵینی زۆر دەبێـت ئەمیش وەك ناوچەی باکوری ئـەمریکا کـە پـێی دەڵێـن ناوچـەی Bad Land کە جۆری ڕاماڵینەکەی بە قووڵیە Gulliys لـەو جـۆرە ناوچانە خاکەکەی لـە جـۆری sols Virti کـە خاکەکـەی بـەهۆی پەنمانتـەوە کرژبوون و درز پـەیدا دەبێت لەبەرئـەوە ئـاوی دەبێتـە هەڵم هەروەها ئاوی سەر زەویش زۆر دەبێت.

*نیشـتەنی لـە حـەوزی ڕووبارەکـانی جیـهاندا بـۆ سـاڵێك لـە هکتارێکدا دەگۆڕێت بە پێی جیاوازی–ئاوو هەواو.

تۆبۆگرافیاو جۆری خاك.

ئەو جێگایانـەی کە بارانیـان زۆرە، دارستـانە خـاك دەپـارێزێت بەڵام ئەو جێگایانەی کە کێڵراوە دارستانەکان لابراوە دەبێتـە هـۆی ڕاماڵینێکی زۆر لەبەرئـەم هۆیانـەی سـەرەوە دەبینـی ڕووبارەکـانی جیهان جیاوازیەکی زۆریان هەیە لە چەنی نیشتەنییەکانیان.

خشتەی (١) نشتەنی ساڵانەی (٩) ڕووبارمان پیشان دەدات

ڕووبار	وولات	[illegible]	ڕاماڵینی mg/ nadraind
باکنز	چین	١٦٠٠	٤٧٩
کەنج	هندستان	١٤٥٥	٢٧٠
ئەمزۆن	برازیل – پیرۆ	٣٦٣	١٣
مسسیپی	ولایەتی یەکگرتوی ئەمریکا	٣٠٠	٩٣
ئاروادی	بوری	٢٩٩	١٣٩
کوسسی	هندستان	١٧٢	٥٥٥
میکونگ	ڤێتنام	٤٣	١٧٠
ڕووباری سور	چین و ڤێتنام	١٣٠	٢١٧
ڕووباری نیل	سودان و میسر	١١١	٨

٤–ڕاماڵینی خێرا Acceterated Erosion

*[٢٧]بێجگە لە ڕامـاڵینی جیۆلۆجـی Geological Erosion جۆرێکـی گرنگـی دیکـەش هەیـە ئـەویش جـۆری ئـادەمیزادی یەکەیـەتی Acceterated Erosion ئـەمیش بـەهۆی کشـتوکاڵ و نەزانی بەکارهێنانی خاك، بیناکاری وەك ڕێگاوبان بـەجێ هێشـتنی زەویوزار هەندێك جار ئەمە زیانی زیاترە لـە ڕامـاڵینی جیولۆجی هەروەها بەهۆی لابردنی ڕووەك وە سوتاندنی[٢٨].

٥–زەرەر و زیانی ڕاماڵین Erosion Damagen

ئەمانەی خوارەوەیە...

١–لـە نـاوبردنی خـاك، نـەك هـەر لەسـەرییەوە بـەڵام لـە برگەکانیشی. ئەمیش دەبێتە هۆی نەمانی ویان کـەم بوونـی کانزا پێویستەکان و مادەی ئورگانیك.

٢–کێڵانـی زەوی و زار زەحمـەت دەبێـت بـەهۆی بوونـی گـەلی Gulley بەهۆی ڕاماڵینیوە.

٣–خاك هەموو جۆرە ماددەیەکی تێدا هەیـە کـە ڕادەمـالێت و دەبێتـە هۆی پیـس بوونـی ئـاوی ڕووبارەکانیـان و هـەروەها دەریاچـەکا نمان وەك مادەی نایترۆجین و فسفۆر.

٤–نیشتەنی کە بەهۆی ڕاماڵینەوە دروست دەبێت دەبێتە هۆی داپۆشینی چەند جۆرێکی زەویوزار کە دانەوێڵەو سەوزەمەنی تێدا چێنراوە.

٥–ڕێگەوبان دادەپۆشێت.

٦–ئاوی ڕووبارەکان بەهۆی نیشتەنیەوە لێڵ دەبێت ئەویش بۆ ماسی باش نییە چونکە کار دەکاتە سەر چەنی تیشکی خۆر.

٧–دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕووبارەکان قووڵاییان کەم دەبێتەوە، دەبێتە هۆی لافاو چەندی ئاو کەم دەبێتەوە.

٨–دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە دەریاچـەکان قووڵیـان کـەم بێتـەوە چەندی ئاو گردنیان کەم بێتەوە.

٩–بوونـی ڕامـاڵین دەبێتـە هـۆی دروسـت بوونـی تـۆز Dust کـە کار دەکا[illegible]میزاد..

٦–ڕاماڵینی و هۆیەکانی..

*ئەمانەی خوارەوەیە..

١–ئاووهەوا وەك، دابارین، پلەی گەرما، با، تیشکی خۆر

٢–خاسیەتی فیزیاوی خاك وەك بنیانی خاك و گەورە و بچوکی دەنکۆڵەکان Soil texture چەندی ئاو لە خاك دا Soil moisture بوونی مادەی ئورگانیکی و خاسیەتی کیمیاوی و بایۆلۆجی.

٣–جۆری ڕووەك کە کار دەکاتە سەر ئەمانەی خوارەوە:

ا–ڕاگرتنی ئاو inter ception کە باران دەبارێت ئاو لـە سـەر ڕووەکەکان دەمێنێت.

ب–کەم کردنەوەی خێرایی ڕێ کردنی ئاو Petradatin

ج–زیاد بوونی گرفتی خاك soil aggregation

د–ئاوی ژێر زەوی زیاد دەکات Starage capalion[٢٩]

تۆپۆگرافیا:

وەك لێژی slop– چڕی ئاو ڕێڕەوی ئاو Drainage Denisy

شێوەی حەوزی ڕووبار Shap of the basin.

ڕووبەر Area حەوزەکان.

٧-دابارین و پێناسەی

*کەشێ لە هەوادا moisture قورستر بێت دەبێتە هۆی بارینی لەسەر زەویدا بەشێوەی جیاواز هەر بۆیە بە شێی دابزیو لە هەور Clouds بۆسەر زەوی پێ دەوترێت دابارین Precipitation بۆ دابارین پێویستە هەندێك كردار رووبدات. وەك ئەمانەی خوارەوە.

١-کردارێك رووبدات کە ببێتە هۆی کرداری ساردبوونەوەی هەوا تا پلەیەك بێگەیە بێتە بارودۆخی تێر بوون Saturation ی هەوا یان نزیك لە تێربوونی هەوا.

٢- هەوور یان سەهۆڵ بەشێوەیەکی گشتی پێویستی بەخاڵی چڕبوونەوەیان یان خاڵی بەستن هەیە Condensation or Freczengnucll

بۆ ئەوەی تنۆکە (دڵۆپە) بەستوەکان یان ئاوەکان لەدەوری کۆببێتەوە- خاڵی چڕبوونەوە بەزۆری دەرئەنجامی سوتانە لە ئۆکسیدی نایترۆجین تنۆکەی خۆیی دروست دەبێت.

خاڵی چڕبوونەوەی بەستوو بەزۆری لەتوخمە قوریەکان پێك دێت خاڵی چڕبوونەوەی بەستووی دروست کراو کەبەزۆری بەکاردێت بۆ رێکخستنی کرداری چاندی هەور Cloud seeding کەبریتی‌یە لەدووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەشێوەی بەفری وشك هەروەها بۆ دیدی زیو.

شێوەکانی دابارین:

١-نمە باران Drizzle-

لەتنۆکە ئاوی زۆر بچووك پێك دێت کەتیرەکەی لەنێوان ٠,١- ٠,٥ ملم دایەو توندی بارینیشی Intensity-
بەزۆری ١ملم لەسەعاتێکدا

٢-باران Rain-

لەتنۆکە ئاوی شل پێك دێت کەتیرەکەی زیاترە لە لە ٠,٥ملم و لە ٦,٤ملم گەورەتریش نی‌یە بەهەرکاتێك لەم ئاراستە تێ‌پەڕی کرد ئەوا شی دەبێتەوە لەنێو هەواکەدا. بەم شێوەیەش دەکرێت بەسێ بەشەوە:-

ا- بارانی سوك.. Light rain

کەئەمیش بریتی‌یە لەو بارانەی کەتوندی بارینەکەی کەمترە لە (٣,٠)ملم لەسەعاتێکدا.

ب- بارانی ناوەندی توندی Moderate rain

کە توندی باران بارین تێدا لە نێوان (٣,٠) - (٧,٥) ملم لە سەعاتێکدا.

ج-بارانی توند.. توندە باران Havy rain

کەتوندی باران بارینی زیاترە لە (٧,٥) ملم لەسەعاتێکدا - ئەم جۆرە گرنگە لای هایدرۆلۆجیەکان پارێزگاری کردنی Conservation.

٣-شەختە.. Glaze

چینێکە لەسەهۆڵ لەڕووکاری دەرەوەی تەنەکانی دادەپۆشێت بەزۆری سفت و لووسە کەبەسەری رووکاری دیاری تەنەکانەوە دەردەکەوێت کەلەئەنجامی ساردبوونەوەی رووکاری دیاری ئەو تەنانە وەکە پێشتر بەشێوەی باران یان نمەباران تنۆکە ئاو لەسەری جێ‌ماوە پەیدا دەبێت.

٤-تنۆکە سەهۆڵی‌یەکان.. Sleetزقم

بریتی‌یە لەتنۆکە سەهۆڵی رەق بووی خڕی ناسك وڕووت کەدەرئەنجامی بەستنی تنۆکەی باران یان توانەوەی چلورە بەفری‌یەکان دوای بارینی زەوی پەیدا دەبێت لەسەرووی زەوی‌دا بەدەردەکەوێت و لەپلەی گەرمای سەروو پلەی بەستندا دەبێت.

٥- بەفر Snow:

بریتی‌یە لەدابارین بەشێوەی سەهۆڵ یان چلورە بەفر icecrystal- کەدەرئەنجامی گۆڕینی ڕاستەوخۆی هەڵمی ئاوە Water Vapor.. بەبەفر ice.. کەئەم کردارەش پێ‌ی دەگوترێت Sublimation.. و چلورە سەهۆڵ سپی و روونە لە بنچینەدا ئاوێتەکەیان تنۆکی شەشین جووت بەنێویەکتریدا.

٦-تۆپەڵە بەفر.. Snow Flake

بریتیە لە کردارێکی کۆبونەوەی چەند دانەیەك لە تنۆکی بەفرکە هەندێکیان بە هەندێکی دیکەیانەوە بەستراون.

٧-تەرزە .. Hail..

بریتییە لە داباران بەشێوەی تۆپەڵ (Balls) یان (Lumps) ە سەهۆڵ و بەتیرەی زیاتر لە ٥ ملم، کە لە ئەنجامی کرداری بەسەرە بەستن و توانەوەی Frizing and meltin لە کاتی بوونی جووڵەی بای ناجێگیر لە سەرەوەو و خوارەوە هەندێك جار کێشی باشترین تنۆکە زیاترە لە (٥٠٠) گرام.

ڕاماڵینی خاك بەپێ‌ی بنەڕەتی

٧-٣- ڕاماڵین بەهۆی دڵۆپەی بارانەوە.

*ڕاماڵین بەهۆی دڵۆپەی بارانەوە کاریگەری زیاترە لە ڕاماڵینی خاك بە هۆی ئاوی سەر زەوی چونکە دڵۆپەی

باران دەبێتە هۆی پەستاندنی خاك و لێڵ بوونی ئاو قوڕاو دروست کردن بە تایبەت ئەگەر دڵۆپەکانی گەورە.

بێت لە نێوان ٠,٥-٥ یان زیاتر خێرایی زۆر دەبێت دەگاتە ٣٠ کم لە سەعاتێکدا ئەمیش ٢ هەتاوەکو ٣ جار.

زیاترە لەوەی کە ئادەمیزاد بە ڕاکردن دەڕوات هێزێکی زۆر دروست دەبێت ئەگەر دڵۆپەکان گەورەبێت هەروەها بارەنەکەشی بەهێزبێت Hight intensity کە بەم شێوەیە دەناسرێت..

چەندی باران Depth of rain

intensity of rain fall=-----------------------------------
هێزی باران
کات Duration

هەروەها لە ماوەیەکی کەم ئەمە دەبێتە هۆی ڕاماڵینی ئەگەر لێژاییەکەشی زۆربێ ئەمە دەبێتە هۆی ئەوە کە ڕاگوێزینەوەکەشی بە زۆری بێت بەڵام ئەگەر ئەوە نەبێت هەوا (Wind) کاریگەری خۆی دەکات و خۆڵ و خاك بەرزدەکاتەوە دەبێتە گەردەلوول کەواتە کردنی باران پەیوەندی هەیە بەمانەی خوارەوە:

١-هێزی (چڕی) باران intensity

٢-کات Duration

٣-دووبارەبوونی Return period

٤-یەك گرتنی لەگەڵ هەورێکی دیکە وەك تەرزە

٥-توانای باران Kinetic energy کە یەك ساتە بەمەی خوارەوە

$$E = 916 + 331 \text{ Log} 1$$

کە E = هێزی شاراوە ----------------باراسن داغ

I = هێزی باران

ڕاماڵینی تەرزە ...

*چەند جارێك ڕووی داوە کە دەنکۆڵەی تەرزە لە هێلکەی مریشك گەورەتر بووە ئەویش خاك دادەوەشێنێت کاری زۆر خراپیشی لەسەر ڕووەك هەیە.

ئەگەر بارانی بەهێز لەگەڵ تەرزە ببارێت ئەوە زەرەرو زیانێکی زۆرتری دەبێت

٧-٣-٣ ڕاماڵین شوشتنی خاك

*ئەمیش بەهۆی تواندنەوەی خاك دەبێت کە ئەمەش ڕاماڵینی کیمیاوییە بە تایبەتی کە مادەی کیمیاوی بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی بەپیتی خاك ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕاماڵین هەروەها پیس کردنی ژینگە[٣١].

ڕاماڵینی بەفرو بەستنی Ice and Snow Erosion

*ئەم جۆرە ڕاماڵینە لە ناوچە ساردەکان دەبێت لە پلەی گەرما کەمتر لە (سفر) کەهێزێك دروست دەبێت بەهۆی جووڵانی کە ئەمیش دەبێتە هۆی بوونی ئاو کە بەفرەکە یان سەهۆڵەکە دەتوێتەوەو کار دەکاتە سەری بەردەکان بەڵام بەفر لەو جێگایانە دەبێت کە بەردەوام بەردی لێیە ئەمیش بەهۆی جووڵانەوەی بەفر بەسەر لێژاییەکاندا.

٧-٣-٥ ڕاماڵینی ئۆرگانیکی (ڕوەکی و ئاژەڵی)

*بەهۆی ڕەگی ڕووەکەوە یان ژێری ئاژەڵەوەی.

٧-٣-٦-ڕاماڵینی با wind Erosion

*لەو جێگایانە زۆر ڕوودەدات کە بارانی زۆر کەمە لەگەڵ پلەی گەرما جگە لەمە جۆرێکی دیکەش هەیە کە لەپێشەوە باسمان کرد ئەویش ڕاماڵینی ئادەمیزادیە[٩].

٨-ئەو شێوانەی کە لە ئەنجامی ڕاماڵین پەیدا دەبێت.

٨-١ ڕاماڵینی گشتی (سەروە) Sheet Erosion

***ڕاماڵینی گشتی یەکسان بۆ لابردنی چینێکی تەنك لە خاك لە ڕووی زەوی ئەمەش ئەم خاسیەتانەی خوارەوەی هەیە.**

١-لابردنی چینێکی تەنك لە خاك بەشێوەیەکی ڕێك.

ب-چوگا دروست نابێت بەڵام لە ڕێگای ڕەگی ڕووەکەوە دەزانرێت.

ج-ڕێ کردنی ئاو بەشێوەی لافاو over land flow

د-خاك شی نابێتەوە بەڵام بەشێوەی گشتی ڕادەماڵێت.

٨-٢ ڕاماڵینی خەتی Rill Erosion

*ئەم جۆرە ڕاماڵینە سەرەتایە بۆ ڕاماڵینی شێوەی گەلی Gully کە دروست دەبێت بەهۆی جیاوازی خاکە و کە لە هەندێك جێگا خۆراگە هەندێکیش بێ هێزە هەندێك جار بە هۆی کێڵانی بەبێ لێژای دروست دەبێت.

٨-٣ ڕاماڵینی گەلی Gully Erosion

*ئەم شێوەیە دروست دەبێت بەهۆی بارانەوە ڕاستەوخۆ یان لەدوای باران دروست بوونی بەهۆی ڕووباری پچڕپچڕی کردووە و لە دوای بارانی توند ئەم جۆرە چەمانە لە جۆری خەتی قوڵترە کە کێڵانی ئاسان نیە ئەمیش پەیوەندی بەمانەی خوارەوە هەیە...

١-ڕێکردنی ئاوو خێرایی بەهۆی بارانی توند.

٢-خاسیەتیحەوزی ئاوی.

٣-ڕووبەری حەوزەکە (بچوك بێت زیاتر دروست دەبێت)

٤-خاسیەتی خاکەکە، خۆڕاگرنەبێت.

٥-لێژایی زۆر بێت

کەلی بەچوار پلە دروست دەبێت کە ئەمانەن:

پلەی یەکەم/ لەم پلەیەدا نیشتەنیەکان دەجووڵێنەوە بۆ خوارەوە ئەمیش بە هێواشیە بەتایبەت ئەگەر خاکەکە لە سەرەوە توانای بەرگری ڕاماڵینی زۆربێت.

پلەی دووەم/ دروست بونی کەلی بەرەو پێشەوە بەقوڵی یەوە پانی قوڵ دەبێت هەوا وەکو دەگاتە برگەی (٢) ئەو خاکە کە لاوازە زووتر ڕادەماڵێت.

پلەی سێهەم: لەم پلەیەدا ڕووەك دەڕوێت

پلەی چوارەم/ لێرەدا گەلیەکە دادەمەزرێت Stabi Lization of Gully ڕووەك زیاتر دەبێت و دووبارە خاك دروست دەبێت[٣٢].

پۆلێنی گەلی

*پۆلێنی گەلی بەپێی گەورەیی و رووبەری حەوزەکەی هەروەها پۆلێنی بە پێی شێوەی بەشێوەی (V) یان (U) ئەویش پەیوەندی هەیە بە تەمەنی گەلییەوە ئاووهەوا و جۆری خاك[٣٣].

خشتەی (٢) پۆلێنی گەلی بە پێی قووڵی و گەورەیی

خاسیەتی ئیمسیل	قوڵی پێ	رووبەری حەوزەکە
بچوك	کەمترە لە ٣	کەمترە لە ٥
ناوەند	٣-١٥	٥-٥٠
گەورە	زیاترە لە ١٥	زیاترە لە ٥٠[٣٤]

٩-پۆلێنی ڕاماڵین بە پێی چەندی لابردنی خاك

*پلەی ڕاماڵین لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی دیکە جیاوازی هەیە ئەویش پەیوەندی هەیە بەوەوە کە هەندێك لەو خاکە بەهۆی ڕاماڵینەوە لابراوە کە لەم خشتەیەدا دیاردەکەوێت خەملاندنی بری خاکی لە دەست چوو دادەنرێت بە یەکێك لە هەنگاوە بنەڕەتیانەی کە تایبەتن بەدەست نیشانکردنی کارەکانی پاراستنی خاك و ئاو. بۆ ئەم کارەش بە بەکارهێنانی هاوکێشەی گشتی بۆ لەدەست دانی خاك (USDA) (Universal Soil Loss Equation) بە باشترین ڕێگا دادەنرێت لە دەست نیشانکردنی بری خاکی لەدەست چوو.

(A= RKSL, CP)

توانای خاك بۆ ڕاماڵین: K و توانای باران بۆ ڕاماڵینی: R و بری خاکی لەدەست چوو: A

فاکتەری ڕێژەی داپۆشین: C و فاکتەری درێژی لێژی: L

فاکتەری لێژی خاك: S فاکتەری کرداری پاراستن: P

(٢٦)ناهدة جمال طالباني و خالد محمد طيب، صيانة التربة والمياه جامعة السليمانية، كلية الزراعة قسم التربة (مجموعة غير منشورة) ١٩٩٨ و

Brady. N.C and will R.R The nature and properties of Soil, Twelfth Edition 1999. P671.

(٢٧)هەر هەمان سەرچاوەی پێشوو لاپەڕە ٦٧٢.

(٢٨) ناهدة جمال طالباني و خالد محمد طيب، صيانة التربة والمياه جامعة السليمانية، كلية الزراعة قسم التربة (مجموعة غير منشورة) ١٩٩٨.

(٢٩) ناهدة جمال طالباني و خالد محمد طيب، صيانة التربة والمياه اقليم كردستان-جامعة السليمانية-كلية الزراعة -قسم التربة ١٩٩٨ ملزمة مطبوعة (غير منشورة-محاضرات صف رابع-قشم التربة) ل٢٩-٣٠.

(٣٠) Schwab, G.O and frevert, R.R. Soil and water conservation second Edication 1966.

(٣١) نهادة جمال طالباني و خالد محمد طيب، صيانة التربة والمياه ١٩٩٨ ل٣٤.

(٣٢)هەمان سەرچاوە ل٣٢-٣٤.

(٣٣)هەمان سەرچاوە ل٣٥.

(٣٤) Schwa b.G.O Soil and Water Conservation Engineering Secand Edition 1966 P. 165-167.

(٣٥) Qadir, Kamal sharif. 2001. Study of Erodibility of Soils in Traqi Kuridistan Region. M.Sc. The sis College of Agriculbure. University of Sulaimani. P. 41.